ماہنامہ
باورچی خانہ
کراچی
فروری 2016
ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے
Pakistan Rs. 120.00
U.A.E Dh. 08.00
India Rs. 70.00
Behrain Dn. 01.00
K.S.A S.R 08.00
Kuwait Dn. 01.00

Contents

فہرست

Volume 17 No.02

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

بہار کی آمد آمد ہے اور موسم سرما رخصت ہونے کو ہے اس ماہ کی مناسبت سے ہم نے اس شمارے کو سجایا ہے۔
قارئین پھول، خوشبو، دھنک، بادل اور رنگوں کا خیال آتے ہی نگاہ و دل میں انہونی سی خوشگواریت کا احساس پیدا ہونے لگتا ہے۔
جابجا کھلے پھولوں کی مہک، نئی نئی کونپلوں اور پتوں سے مزین اشجار اور سبزہ قدرتی مناظر میں چار چاند لگا دیتے ہیں نیز بہار کا موسم و ماحول انسان رویوں اور مزاجوں کے لیے مثبت تبدیلی کا پیامبر بن کر آتا ہے۔
اس موسم کی رعنائیاں اس وقت مزید بڑھ جاتی ہیں جب برکھارت اپنا جلوہ دکھاتی ہے اور ایسے میں نت نئے مزیدار پکوان دسترخوان کی زینت بنتے ہیں۔
زیر نظر شمارے میں بہار کی مناسبت سے لذت کام و ذہن کا خاص اہتمام کیا گیا ہے جو یقیناً آپکو پسند آئیگا۔

خدا حافظ

حبیب ہادی

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
N-79، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ایچ۔ایس
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 10، ایبٹ روڈ، خورشید اسٹریٹ، نزد PTV اسٹیشن۔
فون نمبر: 042-36297071-72

اسلام آباد: ہاؤس نمبر 108، اسٹریٹ نمبر 94، I-8/4، سروس روڈ۔
فون نمبر: 051-4861705-6

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:
پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس: 114457 دبئی، یو اے ای۔
فون: 971-4-3932666-3937111 فیکس: 971-4-3939460
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس Fax : 021-3452-8822
ای میل bkhana.marketing@gmail.com

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈی) ایورریڈی چیمبرز، محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

ویلنٹائن ڈے

اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ:

''جو لوگ مسلمانوں میں بے حیائی پھیلانے کے آرزومند رہتے ہیں ان کے لیے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہے اور اللہ سب کچھ جانتا ہے تم کچھ بھی نہیں جانتے''۔ القرآن سورہ النور آیت نمبر (۲۳ تا ۱۹)

ویلنٹائن ڈے کے بارے میں آپ نے سنا تو بہت ہوگا لیکن اکیا آپ کو اسکی تاریخ معلوم ہے؟

اپنے شمارے کے توسط سے آج ہم آپکو ویلنٹائن ڈے کی تاریخ بتاتے ہیں۔

ویلنٹائن ڈے کی تاریخ:

اس دن کی ابتدا 1700 سال قبل ہوئی، اس وقت یہ ایک مشرکانہ عید کا دن تھا۔ کیونکہ اہل روم کے نزدیک 14 فروری کا دن چونکہ ''یونو'' دیوی کے نزدیک مقدس تھا اور ''یونو'' کو عورتوں اور شادی شدہ یا بیاہ کی دیوی کہا جاتا تھا۔

اس لیے رومیوں نے اس روز کو عید کا نام دیا۔ پھر تیسری صدی عیسوی کے اد آخر میں رومانی بادشاہ کلاڈیس ثانی کے زیر حکومت ایک پادری تھا، کسی نافرمانی کی بناء پر بادشاہ نے پادری کو جیل میں ڈال دیا۔ وہاں جیل کے چوکیدار کی بیٹی سے اس پادری کو محبت ہوگئی۔ وہ لڑکی بھی پادری کے عشق میں گرفتار ہوگئی اور نصرانیت قبول کرلی اسکے ساتھ اسکے 46 رشتے دار نصرانی ہوگئے وہ لڑکی ایک سرخ گلاب کا پھول لے کر پادری سے ملنے جیل گئی تو بادشاہ کو علم ہوگیا اور بادشاہ نے اسی وقت پادری کو پھانسی دینے کا حکم صادر کردیا۔

پادری نے پھانسی کا سن کر سوچا کر اس کا آخری لمحہ اسکی محبوبہ کے ساتھ ہو، چنانچہ اس نے لڑکی کے نام ایک کارڈ ارسال کیا جس پر لکھا ہوا تھا ''مخلص ویلنٹائن کی طرف سے'' پھر اس پادری کو 14 فروری 270ء کو پھانسی دے دی گئی۔

اس دن کے بعد سے اہل یورپ نے ہر سال ویلنٹائن ڈے منانا شروع کردیا اور پادریوں نے ہر سال اس دن لڑکوں کی طرف سے لڑکیوں کو کارڈ، پھول اور تحائف بھیجنے کا رواج عام قرار دیا۔

پادریوں نے ایسا اس لیے کیا تا کہ پادری ویلنٹائن اور اسکی محبوبہ کو زندہ و جاوید کردیں۔

آج پوری دنیا میں اس دن کو نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بڑے زور و شور سے مناتے ہیں، اس موقع پر ویلنٹائن کارڈز ارسال کیے جاتے ہیں، خاص طور سے سرخ گلاب اور پھول پیش کیے جاتے ہیں، مبارکبادیں دی جاتی ہیں، رقص و سرور کی محفلیں منعقد ہوتی ہیں، تحائف اور یادگاری نشانیوں کا تبادلہ ہوتا ہے۔ اس طرح یہ دن نوجوان لڑکے لڑکیوں کے درمیان فحش کاری اور بے حیائی کا ذریعہ بن کر رہ گیا ہے۔

افسوس کہ مسلم معاشرہ بھی اس سے محفوظ نہیں رہا۔ حالانکہ یہ خالصتاً بت پرستانہ عیسائی عقیدہ ہے۔ جس میں ایک کافر نصرانی پادری اور اسکی محبوبہ کی یاد منائی جاتی ہے۔

حدیث رسول ﷺ:

''جو کسی قوم کی مشابہت اختیار کرتا ہے۔ وہ انہی میں سے ہے''۔

مختصراً یہ کہ ویلنٹائن ڈے منانے کا مطلب مشرک رومی اور عیسائیوں کی مشابہت اختیار کرنا ہے۔

لہذا کسی مسلمان کے لیے اس دن کو منانا جائز نہیں کیونکہ یہ عیسائیوں اور غیر مسلموں کا تہوار ہے۔

یومِ محبت اور ہماری مشرقی روایات

دنیا بھر کے لوگ 14 فروری کو ویلنٹائن ڈے جوش وخروش سے مناتے ہیں۔ بالخصوص مغربی ممالک میں یہ دن مختلف طریقوں سے منایا جاتا ہے اس دن لوگ اپنے پیاروں سے محبت کا اظہار کرنے کیلئے انہیں تحائف دیتے ہیں جن میں پھول، چاکلیٹ، کیک کے علاوہ کارڈز وغیرہ شامل ہیں۔ ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے بہت سی روایات مشہور ہیں۔ بعض روایات کے مطابق تیسری صدی میں شہنشاہ کلاڈیس روم نے اپنے فوجیوں پر شادی کرنے کی پابندی عائد کردی، کیونکہ اس کا خیال تھا کہ فوجی اپنی بیویوں کی وجہ سے جنگوں میں جانے سے کتراتے ہیں۔ سینٹ ویلنٹائن نے اس فیصلے کی مخالفت کرتے ہوئے چوری چھپے فوجیوں کی شادی کروانے کا اہتمام کرنا شروع کردیا۔ جب کلاڈیس کو اس بات کا علم ہوا تو اس نے سینٹ ویلنٹائن کو گرفتار کرکے جیل میں ڈال دیا اور ان کی سزائے موت کا پروانہ جاری کردیا گیا۔ کہا جاتا ہے کہ قید کے دوران ہی سینٹ ویلنٹائن کو جیلر کی بیٹی سے محبت ہوگئی یہ تمام کاروائی خفیہ رکھی گئی، کیونکہ عیسائیوں میں پادریوں اور راہبوں کے لئے شادی یا محبت کے تعلقات استوار کرنا حرام سمجھا جاتا تھا۔ نصرانیت پر قائم شہنشاہ ''ربو'' نے سینٹ ویلنٹائن کو دعوت دی کہ وہ عیسائیت ترک کرکے رومی مذہب اختیار کرلیں۔ اگر وہ ایسا کریں گے تو نہ صرف ان کی سزا معاف کردی جائے گی، بلکہ شہنشاہ انہیں اپنا داماد بنا کر اپنے مصاحبین میں شامل کرے گا۔

سینٹ ویلنٹائن نے اس پیش کش کو ٹھکرادیا اور عیسائیت پر قائم رہنے کو ترجیح دی۔ اس دن روایت کے مطابق اس کی یاد میں محبت کرنے والے آپس میں تحائف اور محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ کرتے ہیں۔ ویلنٹائن کی یہ کہانی مغرب میں بے حد مقبول ہے، قدیم روم میں نیا سال 15 فروری سے شروع ہوتا تھا، ایک روایت کے مطابق اس دن روم کی نوجوان لڑکیاں اپنے نام کی پرچیاں ایک بڑے مرتبان میں ڈالتی تھیں۔ بعد میں پرچیاں نوجوان لڑکے نکالتے اور جس لڑکی کی پرچی اس کے ہاتھ آتی اس سے ان کی شادی ہوجاتی تھی۔ چرچ کو یہ ''لاٹری'' سسٹم پسند نہیں تھا، اس لئے پوپ گیلاسیس نے 498 عیسوی کے لگ بھگ ہر سال 14 فروری کو سینٹ ویلنٹائن ڈے منانے کا اعلان کیا۔ 1835ء میں سینٹ ویلنٹائن کی مبینہ باقیات پوپ گریگوری نے ایک آئرش پادری جان شپراٹ کے حوالے کردیں۔ ویلنٹائن کی یہ باقیات اب بھی آئرلینڈ کے شہر ڈبلین میں موجود ہیں۔

برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کو سترویں صدی عیسوی میں مقبولیت حاصل ہوئی۔ اٹھارویں صدی کے وسط تک دوستوں اور محبت کرنے والوں کے درمیان اس دن محبت بھرے پیغامات کا تبادلہ عام ہوگیا۔ اسی صدی کے اختتام تک ویلنٹائن ڈے کے طبع شدہ کارڈز سامنے آگئے جو جذبات کے اظہار کا آسان ذریعہ بنے یہ برطانیہ کا وہ دور تھا جب عورتوں اور مردوں کا کھلے عام ملنا جلنا پسند نہیں کیا جاتا تھا۔ امریکہ میں بھی ویلنٹائن ڈے کے پیغامات کا تبادلہ اٹھارویں صدی میں شروع ہوا، اس دن مختلف طرز کے تحائف دینے کا رواج عام ہوا۔ ان تحائف میں جو مختلف تحفہ پہلی بار سامنے آیا وہ نقش ونگار والی پیپر لیس تھی جسے امریکا میں تیار کیا گیا تھا۔ اس کے بعد برطانیہ میں ویلنٹائن ڈے کارڈ کا رواج عام ہوگیا۔ اس دن کو بعد میں امریکا اور جرمنی میں بھی منایا جانے لگا۔ تاہم جرمنی میں دوسری جنگ عظیم تک یہ دن منانے کی روایت نہیں تھی۔ برطانوی کاؤنٹی ویلز میں ویلنٹائن کے دن تحفے میں دینے کیلئے لکڑی کے چمچے تراشے جاتے تھے۔ خوبصورتی کیلئے ان چمچوں کے اوپر دل اور چابیاں بنائی جاتی تھیں۔ جو تحفہ وصول کرنے والے کیلئے اس بات کا اشارہ ہوتی تھیں کہ تم

''میرے بند دل کو اپنی محبت کی چابی سے کھول سکتے ہو''۔

اب ویلنٹائن ڈے محض ایک جشن ہی نہیں رہا بلکہ بہت بڑا کاروباری دن بن گیا ہے۔ ہر سال لاکھوں ڈالر مالیت کے سرخ گلاب برطانیہ بھیجے جاتے ہیں۔ بیسویں صدی میں امریکا میں کارڈز کے ساتھ ساتھ مختلف تحائف بھی بھیجے جانے لگے، ان تحائف میں سرخ گلاب کے پھول اور چاکلیٹ شامل ہوتا تھا۔ جسے دل کی شکل کے ڈبوں میں رکھ کر سرخ رنگ کے ربن سے سجایا جاتا تھا۔ ویلنٹائن ڈے محبت کرنے والوں کیلئے اظہار کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہوا ہے لوگ جس سے محبت کرتے ہیں اس سے اظہار کرنے کی جرأت نہیں کرپاتے تو اسے پھر سرخ گلاب یا پھر ایک کارڈ بھیج کر اپنے دل کی آواز اس تک پہنچا سکتے ہیں۔ پاکستان میں بھی اب یہ دن منانا ایک فیشن بن چکا ہے اور ہر شخص اس فیشن کو اختیار کرنے پر تلا ہوا ہے یہ دن میڈیا کی تیز رفتار ترقی کے باعث خاصا مقبول ہوچکا ہے اور خاص کر نوجوان نسل اس میں زیادہ دلچسپی لینے لگی ہے۔ دنیا تیز رفتاری کے ساتھ آگے بڑھ رہی ہے۔ انٹرنیٹ اور کیبل سسٹم نے انقلاب برپا کیا ہوا ہے۔ مغربی روایات

اب ہمارے معاشرے میں داخل ہو چکی ہیں جسے نوجوان بہت اہمیت دیتے ہیں اور بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں وہ تو اس موقعہ کا انتظار، عید اور بقر عید سے زیادہ کرتے ہیں جس پر بیشتر حلقوں کی جانب سے شدید ردعمل سامنے آتا ہے، جس کی وجہ یہ ہے کہ مذہب اسلام میں اس کا کوئی تصور نہیں اور یہ اسلامی روایات اور اقدار کے سراسر منافی ہے۔

دراصل پاکستانی ثقافت کا جب ذکر آتا ہے تو بہت سے خیالات ہمارے ذہن میں آتے ہیں اور یہ خیالات جواب طلب کرتے ہیں کہ ہمارا کلچر کیا ہے؟ ہماری تہذیب و روایات زندہ ہیں یا ہم انہیں ماضی کی بھول بھیلوں میں خود بھول گئے، آخر ہماری تہذیب کے رنگ کیوں ماند پڑنے لگے ہیں یہ تمام باتیں پاکستانی ثقافت کے ذکر کے ساتھ ہی دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ یہ [illegible] میڈیا نے لوگوں کی سوچ اور طرز فکر کو تبدیل کر ڈالا ہے۔ کسی کے فیشن ثقافت، تہوار یا پھر رسم و رواج کو ہم اپنے معاشرے میں آنے سے نہیں روک سکتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور کیا جا سکتا ہے کہ ہم بھی اپنی ثقافت میں اس کا متبادل تلاش کر لیں، اگر اس میں کشش ہے تو کیا مجال ہے کہ ہماری نوجوان نسل کسی دوسرے کی ثقافت اور روایات کو اپنائے۔ یہاں مغربی روایات پر شور مچانا یا ان کی مخالفت کرنا، اتنا اہم نہیں ہے جتنی یہ بات قابل فکر ہے کہ ہماری ثقافت اور روایات میں کون سی ایسی گھٹن زدہ چیزیں پیدا کر دی گئی ہیں کہ نوجوان مغرب کا کلچر اپنانے پر مجبور ہوئے؟ ہمارا کلچر اتنا کمزور کیوں ہو گیا کہ ہماری نوجوان نسل مغربی روایات و ایام کی جانب متوجہ ہو گئی ہیں۔ سچ تو یہ ہے ہم نے اپنے حقیقی کلچر کی طرف توجہ ہی نہیں دی۔ ہمارے میڈیا نے غیروں کی ثقافت کو تو خوب پھیلایا ہے لیکن عوام اور خصوصاً نوجوان نسل کو تو بتانے کی کبھی کوشش ہی نہیں کی کہ ہماری ثقافت، روایات اور اقدار کیا ہیں؟ افسوس ہمارا مشرقی کلچر نفرتوں اور تعصبات کی بھینٹ چڑھ گیا ہے جس کے باعث مغربی کا کلچر ہمارے معاشرے میں رچ بس گیا۔ یہ سچ ہے کہ ہم اپنے کلچر کی حفاظت نہیں کر سکے اور اپنی روایات و اقدار کو وقت و حالات کے دھارے پر چھوڑ دیا۔ آج ہماری نوجوان نسل برانڈز اور غیر ملکی مصنوعات کے سحر میں جکڑی ہوئی ہے۔ اب بھی اگر ہمارے نوجوان اپنی ثقافت کو مثبت اور جدید طریقوں پر استوار کر کے آگے بڑھائیں تو یقین کیجیے غیر ملکی چینلز اور ثقافت ہماری ثقافت اور روایات میں دراڑیں نہیں ڈال سکیں گی۔ کیونکہ محبت کے اظہار کے لیے دنوں کی قید نہیں ہوتی پھر خواہ وہ محبت والدین سے ہو یا اساتذہ سے ہو یا پھر کسی بھی شخصیت سے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

''محبت لفظوں کی محتاج نہیں ہوتی''۔

سیب

صحت بخش زندگی کا راز

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بڑی عظیم نعمتوں سے نوازا ہے۔ انہی نعمتوں میں پھل ایک نمایاں حیثیت رکھتے ہیں جو نہ صرف غذائی اجزا سے بھرپور ہیں' بلکہ اللہ تعالیٰ نے ان میں صحت وتندرستی کے لیے ایسی ایسی خصوصیات عطا فرمائی ہیں کہ ان کے سامنے بڑی بڑی دوائیں بھی ہیچ ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مغرب میں غذاؤں' پھلوں سے علاج تو باقاعدہ طبی سائنس کی شکل اختیار کر چکا ہے۔

پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ صحت وتوانائی بخش' لذیذ ترین پھل قرار دیا گیا ہے۔ سیب ایک خوش ذائقہ' خوش رنگ اور خوش شکل پھل ہے اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ سیب میں نصف حصہ ٹھوس ہوتا ہے اور اس میں زیادہ پروٹین اور کھانڈ ہوتا ہے سیب اپنی غذائیت کے لحاظ سے دنیا بھر کا معروف پھل ہے۔

بچے' بوڑھے' نوجوان' بیمار اور تندرست سب ہی رغبت سے کھاتے ہیں۔ تازہ سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے' سیب میں فاسفورس سارے پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ ہوتا ہے اور چھلکوں میں حیاتین ج (وٹامن سی) بھی بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے سیب کا چھلکا ضائع کر دینا' درست نہیں۔ چھلکے کو ایک قیمتی چیز سمجھ کر استعمال کرنا چاہیے۔ سیب نا صرف ایک بہترین صحت بخش غذا ہے بلکہ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے' چہرے کی جلد کے لیے اس سے بہتر کوئی ٹانک نہیں' اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ صاف' جلد ملائم اور رخسار سرخی سے بھرپور ہو جاتے ہیں۔ روزانہ نہار منہ ایک دو سیب کا استعمال صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔ سیب معدے میں پہنچ کر پیپسین کو تیز کرتا ہے' جس سے ہاضمہ میں مدد ملتی ہے' بھوک بڑھتی ہے' جگر کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے' جس کے نتیجہ میں خون کی پیدائش بڑھتی ہے۔ سیب کھانے سے جسم میں چستی اور صلاحیت عمل بڑھتی ہے۔ سیب' فاسفورس کا قدرتی خزانہ ہے اس لیے کمی خون کے مریضوں کے لیے تو ایک نعمت ہے اور ایسے حضرات کے لیے تو اس عظیم نعمت خداوندی سے مستفید نہ ہونا کفران نعمت کے مترادف ہے۔

سیب کے چھلکے کو ہمارے ہاں عام طور پر ضائع کیا جاتا ہے' حالانکہ سیب کے چھلکے میں حیاتین ج (وٹامن سی) بکثرت پایا جاتا ہے' سیب کے چھلکے سے نہایت خوش ذائقہ لذیذ چائے تیار ہوتی ہے' جو عام استعمال ہونے والی چائے' کافی' قہوہ کی طرح مضر رساں نہیں' بلکہ صحت وقوت بخش ہے اور اس میں لیموں کا رس اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو اس کے فوائد دوچند ہو جاتے ہیں۔ یہ چائے پیچیش اور بخار محرقہ کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے مشہور عالم مقوی مشروب' اوولٹین کا کام دیتی ہے۔

سیب ایک اعلا' نفیس' خوش ذائقہ غذا ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے دوائی شفا بخش اثرات کے اعتبار سے دوسرے پھلوں سے ممتاز ہے۔ سالہا سال سے آزمودہ ہے اس کے چند ایک طبی اوصاف درج ذیل ہیں۔

☆ موٹے موٹے سیب لے کر ان کے اندر سے بیج نکال دیں اور چاقو سے چھیل کر پانی میں ہلکا خوش دیں' نیم پختہ ہونے پر چینی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دیر آگ پر رہنے دیں' قوام پکنے پر اتار کر محفوظ کر لیں اور بوقت صبح بطور ناشتا سیب ورق نقرہ لپیٹ کر استعمال کرنا' مقوی قلب اور مقوی دماغ ہے۔

☆ تازہ سیب کے رس میں قدرے سیاہ مرچ (پسی ہوئی) زیرہ اور نمک ملا کر پئیں۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہوگا' غذا جزو بدن بننے میں مدد ملے گی اور معدہ طاقتور ہوگا۔

☆ ہر روز صبح کے وقت بہی (پھل) 3 ماشہ پوٹلی باندھ کر تین چھٹانک پختہ سیب کے رس میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے پلائیں' چند یوم کے استعمال سے بے خوابی کا مرض ختم ہو جائے گا۔

لیموں

لیموں ایک معروف ومقبول' خوش ذائقہ' ساری دنیا میں پائے جانے والا سستا پھل ہے۔ اس کی کاشت سارا سال ہوتی ہے۔ ظاہری طور پر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر اپنے مخفی اجزاء حیاتین سے بھرپور ہے اور حیاتین ج (وٹامن سی) کا تو بھرپور خزانہ ہے۔ جدید تحقیقات طب اس بات کی مظہر ہے کہ انسانی جسم کی بقا اور تحفظ کے لیے حیاتین کی بڑی اہمیت ہے اور حیاتین کی کمی انسانی جسم کو مختلف عوارض کا شکار کردیتی ہے۔ حیاتین ج (وٹامن سی) کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنا مسوڑھوں میں ورم' معیادی بخار اور ہڈیوں کی کمزوری وشکست ریخت جیسے امراض ہوسکتے ہیں۔ اس لیے معالج حضرات مسوڑھوں میں خون آنے یا ورم کی صورت میں وٹامن سی کی گولیاں دیتے ہیں۔ لیکن لیموں کے استعمال سے ان گولیوں سے بچا جاسکتا ہے۔ نیز وٹامن سی کی کمی سے ہونے والے عوارضات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ یوں تو لیموں سارا سال ہوتا اور ملتا ہے مگر اس کا موسم برسات ہے اور دوسرے پھلوں کی طرح یہ چھوٹا سا پھل بھی اپنے موسمی کیفیت وعوارضات کے ازالے کے ساتھ ساتھ لذت وغذائیت فراہم کرتے ہیں۔ اس طرح لیموں وبائی امراض مثلاً پیٹ درد' قے اسہال' خارش اور گرمی کے دانوں میں بے حد فوائد کا حامل ہے۔ موسم برسات میں لیموں کی سکنجبین بہت مفید ہوتی ہے۔

قے' دست اور متلی میں لیموں پر کالی مرچ اور نمک لگا کر چاٹیں' دونوں وقت کھانے کے ساتھ پیاز پر لیموں نچوڑ کر نمک کا اضافہ کرکے استعمال کریں۔

قدرت نے لیموں کو کثیر غذائی اجزاء سے سرفراز کیا ہے اس میں پچاس فیصد پانی کے علاوہ چکنائی اور نشاستہ دار اجزا ہوتے ہیں۔ حیاتین الف قلیل مقدار میں جبکہ حیاتین ج کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سائٹرک ایسڈ جس قدر لیموں میں ہوتا ہے کسی اور پھل میں نہیں ہوتا۔

لیموں ایک خشک ذائقہ صحت بخش پھل کے ساتھ ساتھ مفید دوائی وغذا بھی ہے۔ لیموں کا چھوٹا سا سنہری پھل نہ صرف شفائی اثرات سے مالا مال ہے بلکہ صحت وتوانائی میں بھی اپنا جواب نہیں رکھتا۔ امراض کے خلاف سب سے موثر ہتھیار ہے خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں بھی اہم کردار کا حامل ہے۔ لیموں کا استعمال جلد نکھارتا ہے' خون صاف کرتا ہے' پھوڑے' پھنسیاں ختم کرتا ہے اور داغ دھبوں کو صاف کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے علاوہ لیموں جراثیم کش بھی ہے' اس کا استعمال تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے' صفراوی امراض کا تو لیموں بہترین علاج ہے اور اسی وجہ سے ملیریا بخار میں بھی مفید ہے۔

☆ لیموں کا عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے صاف ہوجاتے ہیں' لیموں کی مالش چہرے کی جلد نکھارتی ہے۔

☆ موسم برسات میں جب ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھانے سے جی متلاتا ہے اور اسہال کی شکایت ہو تو ایسے میں لیموں کے رس کو پانی میں ملا کر پینا مفید عمل ہے۔

لیموں کا طبی استعمال

چہرے کے داغ دھبوں کے لیے لیموں کے دو ٹکڑوں پر صابن اچھی طرح مل کر انہیں چہرے پر ملیں اور نیم گرم پانی سے منہ دھوئیں' حساس جلد والے احتیاط سے کام لیں۔ ان کے لیے بہتر ہے کہ لیموں کا رس برابر گلیسرین اور عرق گلاب ملا کر استعمال کریں۔

☆ لیموں کے ٹکڑے کرکے ان پر نمک چھڑک کر ہلکا سا گرم کرکے دن میں چار پانچ بار چوسنا مفید ہے۔

دمہ میں لیموں کا رس دن میں تین چار بار استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

کلونجی

تخم پیاز سے ملتے جلتے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جن کی بو تیز اور مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اچار ڈالنے میں میتھی سونف وغیرہ کے ساتھ اس کو بھی ڈالا جاتا ہے۔

کلونجی معدے کو طاقت دیتی اور ریاح نکالتی ہے۔ آنتوں میں کیڑے ہوں تو ان کو مارتی ہے۔ پیٹ کا اپھارہ دور کرتی ہے۔ پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے بلغمی اور معیادی بخاروں میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ گٹھیا، نقرس اور عرق النسا کو دور کرتی ہے۔ ان تمام فائدوں کے لئے پانچ تولہ کلونجی کو رات کے وقت سرکہ میں بھگو کر رکھیں اور پھر اگلے روز سایہ میں خشک کر کے باریک پیس چھان کر سفوف بنائیں اور شہد خالص یا پندرہ تولہ قوام میں ملا کر رکھیں اور چھ ماشے سے ایک تولہ تک کھائیں۔

کلونجی، ہالوان، اجوائن اور میتھی یہ چاروں چیزیں برابر سالم ہی ملا کر رکھ چھوڑیں اور روزانہ صبح کو تین چار ماشے پھانک کر دو چار گھونٹ ذرا گرم پانی پئیں۔ اس نسخے کو ''حاکم بدن'' کہتے ہیں۔ گٹھیا، درد کمر اور دوسرے بادی، بلغمی دردوں کے لئے مفید ہے۔

کلونجی ہچکی کے لئے مفید دوا ہے۔ کلونجی تین ماشے کو باریک پیس کر مکھن ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

پیلیا کے بعد آنکھوں کی زردی کو دور کرنے کے لئے بھی کلونجی ایک نہایت مفید دوا ہے۔

کلونجی پانچ تولے کو ذرا کوٹ کر آدھ سیر تلوں کا تیل ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکائیں، پھر اس کو صاف کر کے رکھیں یہ تیل مالش کرنے سے گٹھیا، کمر کے درد اور فالج ولقوہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے پھلبہری، داد، بالخورہ اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ کلونجی کو بھون کر کپڑے میں باندھ کر سونگھنے سے زکام اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پرانا درد سر ہو یا آدھے سر کا درد ستاتا ہو تو اسے سرکہ میں پیس کر سر پر لگانے سے یہ شکائتیں دور ہو جاتی ہیں۔

ناریل کا تیل

قدرت کے بیش بہا فوائد

ناریل کا تیل دنیا بھر میں بڑے پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے ناریل کے تیل کی چھوٹی سی بوتل میں بے پناہ فوائد چھپے ہوتے ہیں اس سے بہت کم لوگ واقف ہیں، یہ تیل اپنی افادیت کے پیش نظر سالہا سال سے لے کر اب تک استعمال کیا جارہا ہے۔

ناریل کے تیل کے فوائد:

☆ بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا۔
☆ دوشاخہ (دومونہے) بالوں کا علاج۔
☆ داغ، دھبوں اور جھائیوں سے نجات۔
بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما۔
چمکدار و مضبوط ناخن۔
☆ جلدی امراض سے نجات (کیل مہاسے ودانے)۔

بڑھتی عمر کے اثرات کو کم کرنا مثلاً جلد پر پڑنے والی جھریوں اور نشانات کو کم کرنے یا ہلکا کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے نیز داغ دھبوں اور جلد کے چھٹنے کا واحد علاج یہ ہے کہ ناریل کا تیل اور لیموں ہم وزن باہم ملا کر بوتل میں رکھیں اور روزانہ رات کو سونے سے پہلے بطور اسکن ٹانک(Skintonic)استعمال کریں۔

☆ آپکے بال دوشاخہ (دومونہے) ہوجائیں تو بالوں میں اچھی طرح تیل کی مالش کر کے دو سے تین گھنٹے تک بالوں پر لگا رہنے دیں اور پھر سر اچھے سے شیمپو سے دھو ڈالیں۔ رات بھر کے لیے تیل لگانے سے گریز کریں تین یا چار گھنٹے سے زیادہ تیل سر پر مت لگا رہنے دیں اس سے بالوں اور سر کی جلد کو آکسیجن صحیح طرح سے نہیں مل پاتی۔

بالوں کی چمکدار اور خوبصورت نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ ناریل کا تیل ہفتے میں کم از کم 2 بار ضرور استعمال کریں کیونکہ وہ خواتین جو ملازمت پیشہ ہیں ان کے لیے روزانہ بالوں کو دھونا ممکن نہیں اور روز شیمپو کرنے سے بال اپنی قدرتی چمک کھو دیتے ہیں یا دوشاخہ اور بے رنگ ہوجاتے ہیں۔

ناخنوں پر ناریل کا تیل روئی کی مدد سے لگانے سے ناخن نہ صرف یہ کہ چمکدار ہوتے ہیں بلکہ مضبوط بھی ہوجاتے ہیں۔

جراثیم کش اثرات کی بناء پر ناریل کا تیل کیل مہاسوں اور جلدی بیماریوں کے خلاف بہترین مدافعتی دوا کا کام انجام دیتا ہے ناریل کا تیل بال خورہ، جلدی خشکی، سر کی خشکی، زخموں میں سوزش اور جلد کے پھٹنے کی صورت میں متاثرہ حصوں پر لگانے سے جلدی امراض سے بھی چھٹکارا دلاتا ہے۔

سر کی جوؤں اور بالوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ناریل کا تیل یادداشت کی کمزوری (الزائمر کے مریضوں) کے مرض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے اور نکسیر پھوٹنے کے مرض میں مبتلا افراد ناریل کے تیل کو نتھنوں میں لگا کر اس مرض پر قابو پاسکتے ہیں۔

مختصراً یہ کہ یہ قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے۔

READING Section

SAFE AND HEALTHY®
chicken

All Natural Chicken

KandNs.com /KandNs

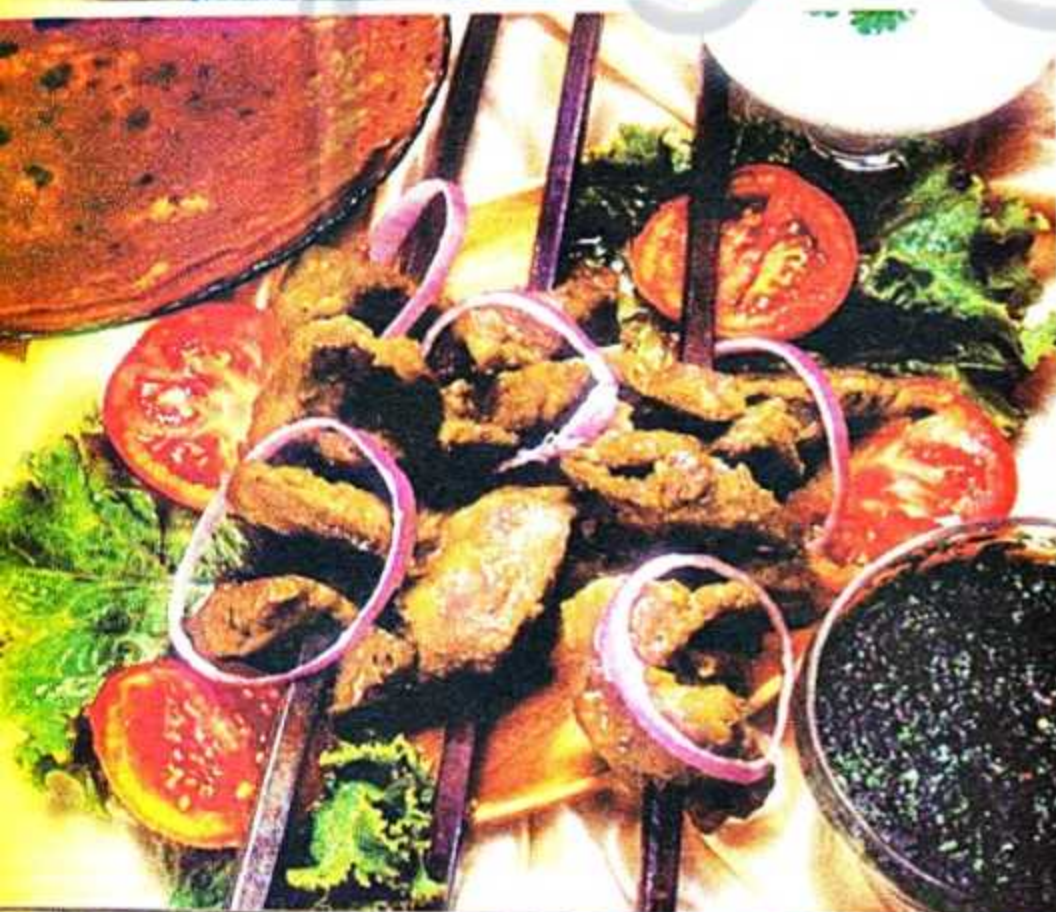
OR

Free Home Delivery: 0800-11156 (9am~8pm)

گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی کا حل

- گیس (تبخیرِ معدہ) کیلئے انتہائی مفید ہے۔
- سینے کی جلن سے نجات دلاتا ہے۔
- معدہ کی بیماریوں سے آرام پہنچاتا ہے۔

 facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

باورچی خانہ کے پکوان
Delicious
Delight
لذت سے بھرپور کھانوں سے دسترخوان سجائیں
READING
Section
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

زعفرانی قورمہ

اجزاء

گوشت: ½ کلو
پیاز: 3 عدد
لہسن: ½ پوتھی
الائچی: 4 عدد
تیل / گھی: 150 گرام
نمک: حسب ذائقہ
مرچ: حسب ذائقہ
زعفران: 1 چٹکی
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچہ
ادرک: 1 ٹکڑا
دھنیا پاؤڈر: ½ کھانے کا چمچہ

ترکیب

☆ ادرک لہسن اور پیاز پیس کر دھنیا اس میں ملا دیں اب ایک دیگچی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں گوشت بھونیے پھر لہسن، ادرک کو بھونتے ہوئے مصالحہ بمعہ دہی ڈال کر بھونیے اور جب دہی کا پانی خشک ہو جائے تو پیاز، مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر تھوڑا سا پانی ڈال کر گوشت گلائیں آخر میں پسی ہوئی الائچی اور زعفران ڈال کر 2 منٹ دم دیں۔ بہترین زعفرانی قورمہ تیار ہے۔

پاکستان میں سب سے بہتر
داغ نکالے 1 دھلائی میں*
مشہور پاؤڈر
ARIEL
NEW
1WASH
ARIEL
*Overall better stain removal vs. leading premium detergent

فرائیڈ بٹیرز اور کوئلز

اجزاء

بٹیر: 10 عدد
لال مرچ پاؤڈر: 3 کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
چاٹ مصالحہ: 2½ کھانے کے چمچے
چائنیز نمک: 1 کھانے کا چمچہ
وائٹ پیپر: 1 کھانے کا چمچہ
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچہ
دہی: ½ کلو
لہسن: 2 کھانے کے چمچے
ادرک: 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور: 1 کپ
میدہ: ½ کپ
انڈے: 6 عدد
فوڈ کلر (لال): 1 گرام (ایک چٹکی)
پانی: 3 - 2 کپ
Italia Oil: حسب ضرورت
لیموں کا رس: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب

☆ دھلی ہوئی بٹیروں کو ایک برتن میں لے کر اس میں چاٹ مصالحہ، لال مرچ پاؤڈر، لہسن، دہی، لیموں کا رس، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، وائٹ پیپر، نمک اور چائنیز سالٹ ڈال کر خوب مکس کر لیں اب 6 سے 7 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

☆ اب کارن فلور، میدہ، انڈے، لال فوڈ کلر اور پانی شامل کر کے آمیزہ بنا لیں۔

☆ اب فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر تیل گرم کریں اور تیار کیے ہوئے آمیزے میں بٹیر ایک ایک کر کے ڈبوتی جائیں اور احتیاط سے فرائی کرتی جائیں۔

☆ سلاد اور رائتہ کے ساتھ تناول فرمائیں۔

سبز ستارہ
صحت - خوشحالی - مُستقبل

Safeload
Multiload
To Be Inserted By Trained Health Practitioner

شیش تکے

اجزاء

- بکرے کی ران کا گوشت: ½ کلو (اس کے باریک پارچے بنالیں)
- آئل: حسب ضرورت
- گرم مصالحہ: 1 بڑا چمچ (پسا ہوا)
- پیاز: 1 بڑی گٹھی
- نمک: 1 چھوٹا چمچ (حسب ذائقہ)
- لہسن/ادرک پیسٹ: 1 بڑا چمچ
- ٹماٹر: چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کٹا ہوا (حسب ضرورت)
- لیموں: 2 عدد
- سرکہ: حسب ضرورت

ترکیب

☆ ایک چینی کے برتن میں لیموں کا رس نچوڑ لیں۔ اس میں گرم مصالحہ، نمک، مرچ اور سرکہ ملا دیں۔ یاد رہے پیاز اور ٹماٹر اس میں نہیں ملانا ہے البتہ پیاز کے موٹے موٹے گول ٹکڑے کاٹ کر ان کو الگ رکھ لیں۔ ٹماٹر اور پیاز نہ ملائیں۔ پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر الگ رکھ دیں۔

☆ اب ایک پین میں آئل گرم کریں اور لیموں والا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں اور چولہے پر سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔

☆ اس ٹھنڈے مصالحے کے آمیزے میں گوشت کے پارچے ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور 7 - 6 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ مرینیٹ کرنے کے لیے ۔کانٹے سے گوشت کو گودتے رہیں۔ تاکہ مصالحہ اندر تک جذب ہو جائیں۔ پھر ہر سیخ پر پہلے پیاز کا ٹکڑا، شملہ مرچ اور ٹماٹر کی سلائس لگا لیں اور بیچ میں گوشت کا ایک پارچہ لگا کر اس کے آگے پھر پیاز کا ٹکڑا، شملہ مرچ اور ٹماٹر سلائس لگائیں۔ اسی طرح سب گوشت کے پارچوں کے ساتھ کریں پھر انہیں کوئلوں پر اچھی طرح سینک کر سرخ براؤن کر لیں اور گارنش کر کے سرو کریں۔

فرائڈ وائٹ پراؤنز

اجزاء

پراؤنز (جھینگے): 200 گرام
لہسن پیسٹ: 1 کھانے کا چمچہ
ہری مرچ پیسٹ: 1 کھانے کا چمچہ
انڈہ: 1 عدد
کارن فلاور: 2 کھانے کے چمچے
میدہ: 2 کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ: ¼ چائے کا چمچہ
سفید مرچ: ¼ چائے کا چمچہ
Italia Oil: فرائی کے لیے

ترکیب

☆ جھینگے صاف کرلیں۔
☆ لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، انڈہ، نمک، وائٹ پیپر، کالی مرچ، میدہ اور کارن فلور ڈال کر ہاتھ سے مکس کرلیں۔
☆ اب تیار شدہ آمیزے میں جھینگے ایک ایک کر کے ڈبوئیں اور ڈیپ فرائی کرلیں۔
☆ لائٹ گولڈن ہوجانے پر پلیٹ میں نکال لیں اور سوسز کے ساتھ سرو کریں۔

خوبصورت نظر آنے میں میک اپ کا کردار

اکثر خواتین کو جب بھی جلدی میں کسی تقریب یا پروگرام میں جانا ہوتا ہے تو وقت کی کمی کی وجہ سے وہ نہ تو خود کو ٹھیک طرح سے سنوار پاتی ہیں اور نہ ہی اپنا میک اپ مکمل کر سکتی ہیں اور بعض اوقات اسی وجہ سے وہ دل برداشتہ ہو کر اس اہم اور خاص پروگرام یا تقریب میں شرکت کا ارادہ ہی ترک کر دیتی ہیں۔ لیکن اب آپ کو فکر کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اب آپ بہت ہی کم وقت میں اپنا میک اپ خود کر سکتی ہیں۔ میک اپ کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- ہمیشہ میک اپ سے پہلے جلد کو نم کر لیں اس کے علاوہ اگر جلد کو نم کرنے کیلئے چہرے کو فریج کے ٹھنڈے پانی سے دھو لیں یا اگر Humidifier اسپرے استعمال کیا جائے تو اور بھی مناسب ہے۔ اس کے بعد فاؤنڈیشن کریم کو چہرے پر لگائیں۔
- اس کے بعد چہرے کے داغ دھبوں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو چھپانے کے لیے concealer کا استعمال کریں۔ اس کے بعد رخساروں، ٹھوڑی پر فیس پاؤڈر لگائیں تاکہ چہرے پر چمک آئے۔
- آنکھوں پر لباس اور جلد کی رنگت کے مطابق آئی شیڈز لگائیں اور آئی بروز کے لیے براؤن پنسل کا استعمال کریں تاکہ وہ واضح اور صاف دکھائی دیں بلیک پینسل آئی برو پر ہرگز استعمال نہ کریں۔
- ہونٹوں پر سرخی یا لپ اسٹک لگانے سے پہلے لپ لائنر سے ان کی آؤٹ لائنگ کر لیں اس سے لپ اسٹک پھیلے گی نہیں اور آپ اپنی مرضی اور جدید فیشن کے مطابق پتلے یا موٹے ہونٹ بنا سکتے ہیں
- آخر میں پلکوں پر مسکارا لگائیں مسکارا ہلکا لگائیں اور اسے کچھ وقت کیلئے سوکھنے دیں تاکہ مسکارا پھیل کر آئی شیڈ خراب نہ کرے۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دوسرا کوٹ کریں ورنہ ضرورت نہیں۔

لیجئے بس صرف 10 منٹ میں آپ تیار ہو جائیں گی۔ اب آپکو کسی بھی تقریب یا پروگرام میں جانے کا ارادہ ملتوی نہ کرنا پڑے گا۔

نگر نگر کے ذائقے

پشاوری گوشت

اجزاء

گوشت: بغیر ہڈی کے ½ کلو
آلو: درمیانہ سائز 3 عدد
مٹر: 1 پاؤ
ٹماٹر: 1 پاؤ
کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چائے کا چمچ
دھنیا: 3/4 چائے کا چمچ
ہری مرچ: حسب پسند
ہرے دھنیے کی پتیاں: 2 ٹیبل اسپون
ادرک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
پیاز: درمیانہ سائز دو عدد
گھی: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

گوشت کے ایک ایک انچ کے چوکور ٹکڑے کر کے دھولیں اور کسی صاف کپڑے سے خشک کرلیں۔ ٹماٹروں کے چار چار ٹکڑے کرلیں۔ آلو کو چھیل کر گول قتلے کاٹ لیں۔ ہری مرچوں کے بڑے ٹکڑے آلو اور پیاز گول موٹے کٹے ہوئے کڑاہی میں گرم کیے ہوئے تیل میں آلو ڈال کر نرم کرلیں بادامی ہونے سے پہلے نکال کر ٹماٹر ڈال دیں دو منٹ بعد ٹماٹر نکال کر گوشت ڈال دیں۔

گوشت ہلکا بادامی ہو جائے تو وہ بھی گھی سے نکال لیں اور کڑاہی کو آنچ سے اتار لیں۔

ایک دیگچی میں گوشت، کالی مرچیں، دھنیا، ادرک، نمک، پاؤ پیالی گھی اور پاؤ پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔

گوشت ادھ گلا ہو جائے تو مٹر ڈال دیں گوشت گل جائے اور تھوڑا سا پانی باقی ہو تو آلو، پیاز، ٹماٹر، ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر دس منٹ کیے لے دم پر رکھ دیں۔

عربین ڈش

اجزاء

چاول: 1 کلو
گھی: 1 پاؤ
نمک: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ
باریک قیمہ: ½ کلو
پیاز: 4 عدد
انڈے: 2 عدد
دہی: 1 پاؤ
الائچی: 4 عدد
لہسن (پسا ہوا): 1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی): 2 عدد
زیرہ: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ: ½ چائے کا چمچ
ادرک پسا ہوا: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

قیمے میں تمام مصالحہ اور انڈے ملا کر اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گھی میں تل لیں۔ اس کے بعد چاولوں کے لئے ایک پاؤ پیاز کو گھی میں علیحدہ بگھار دیں۔ جب پیاز بادامی رنگ کی ہو جائے تو اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ، نمک، اور دہی ملا کر ساتھ ہی ذرا سا پانی ملا کر خوب بھونیں بعد میں تلے ہوئے کوفتے ڈال دیں اور جب مصالحہ اور کوفتے اچھی طرح بھن جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی ابلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ پکنے پر اتار کر دم پر رکھ دیں۔

بلوچی فرائی گوشت

اجزاء

گوشت (چربی سمیت): 1 کلو
ہری مرچیں (چھل لیں): 8 عدد
نمک: حسب ذائقہ
سیاہ مرچ (کٹی ہوئی): 1 چائے کا چمچہ
سونٹھ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچہ
لہسن کے جوئے (چھل لیں): دس عدد
پیاز (چوپ کرلیں): 1 عدد درمیانی
تیل: 4 کھانے کے چمچے

ترکیب

بلوچی فرائی گوشت بنانے کے لیے سب سے پہلے گوشت کو اچھی طرح دھوکر اسکی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں کرلیں پتیلی میں تیل گرم کرکے اس میں لہسن، ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔ لائٹ گولڈن ہوجائے تو گوشت ڈال کر دس منٹ تک فرائی کریں نمک، سیاہ مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دے کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے تو پیاز اور سونٹھ پاؤڈر ڈال کر دس منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ تندوری نان کے ساتھ سرو کریں۔

کشمیری سیخ کباب

اجزاء

قیمہ: 1 کلو
انڈے: 2 عدد
سونف پاؤڈر: 1 چائے کا چمچہ
لال مرچ پسی ہوئی: 1 چائے کا چمچہ
نمک: حسب ذائقہ
ادرک: آدھا چائے کا چمچہ
زیرہ پاؤڈر: 1 چائے کا چمچہ
پیاز: 1 عدد
سوکھا پودینہ: 1 کھانے کا چمچہ
مکھن: 2 کھانے کا چمچہ

ترکیب

قیمے میں تمام مصالحے ڈال کر مکس کر کے پیس لیں۔ پھر اس میں کٹی پیاز، انڈے اور دو کھانے کے چمچے مکھن ڈال کر مکس کریں اب سیخوں میں لگائیں اور باربی کیو کریں۔ ہرے پودینے کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

شیف مسز لبنیٰ اظہر سے ملاقات

مسز لبنیٰ اظہر کا نام کسی متعارف کا محتاج نہیں جو کوکنگ ایکسپرٹ کے ساتھ ساتھ کوکنگ اسٹائیلشنگ کے امور بھی بخوبی ادا کرتی ہیں۔ لبنیٰ اظہر نے بے شمار پروگرامز بالترتیب T.V Indus، مصالحہ چینل Hum، ذوق Ary چینل پر کیے۔

صبح صبح سب کہہ دو، ہم چینل پر بحیثیت مہمان شیف اور رنگون والا اور کا کا باوانی کی کوکنگ کلاسز میں بطور ماہر شیف کلاسیس لینے والی اس شخصیت کا تعلق دہلی کے انتہائی مہذب گھرانے سے ہے انکے والد خود لذت کام و دہن کے معاملے میں بہت ہی معیاری کھانوں کے دلدادہ ہیں اور اس حوالے سے لبنیٰ بھی بہت جدت پسند اور نفیس طریقوں کو اپناتے ہوئے کوکنگ کے ساتھ ساتھ بہترین کوکنگ اسٹائلیش کے طور پر مختلف چینلز پر اپنی خدمات انجام دے رہی ہیں نہ صرف الیکٹرانک میڈیا پر بلکہ پرنٹ میڈیا پر بھی ماہنامہ دسترخوان (اردو) ماہنامہ Good Food اور دیگر رسالوں میں بحیثیت کوکنگ اسٹائیلشنگ ایکسپرٹ کے علاوہ Ary ذوق چینلز کی 3 کوکنگ بکس جو "Ary Zouq Cook Book" میں کوکنگ اسٹائیلشنگ ایکسپرٹ کی خدمات انجام دے چکی ہیں جو منظر عام پر آچکی ہیں اور ان کی ٹیم ممبرز میں سے عمارہ کا کہنا ہے کہ ''لبنیٰ میں نے آپ سے بہت کچھ سیکھا!

یہ وہ توصیفی کلمات ہیں جو ان کے ساتھ کام کرنے والی ایک اب ساتھی کے ہیں۔ اب قارئین باورچی خانہ کے نظر لبنیٰ کی زندگی کے چند پہلو لاتے ہیں جن کو ہم نے انٹرویو کی صورت میں یکجا کیا ہے۔

☆ آپکی ابتدائی تعلیم اور اعلیٰ تعلیم کیا ہے؟

ج) میں نے نیازی گرامر اسکول سے میٹرک اور انٹر سائنس کرنے کے بعد B.A کیا۔

☆ آپکی گھریلو ذمے داریاں اور کوکنگ اسٹائلیش وایکسپرٹ کے جوائے سے خدمات ہیں ان کو آپ کیسے Mannage کرتی ہیں؟

ج) میرے شوہر کھانے پینے کے بہت شوقین ہیں اور والدین کافی تقریبات اور دعوتوں کا اہتمام کرتے تھے اور نسبت سے مجھے نت نئے کھانے پکانے اور سجانے کا شوق ہوا اور میں نے گھریلو ذمے داریوں کے ساتھ ساتھ چینلز اور رسالوں کے لیے بھی خدمات انجام دی ہیں رہی بات گھر کی تو میں سمجھتی ہوں ایک عورت اگر چاہے تو منظم طریقے سے احسن طور پر ہر ذمے داری ادا کرسکتی ہے۔

☆ آپکی شادی ارینج تھی یا لومیرج؟

ج) میری شادی ارینج اور لو دونوں ہی کہہ سکتے ہیں میرے والدین دعوتوں اور تقریبات کا بہت ہی زیادہ اہتمام کرتے تھے اور میرے سسرال والوں کا میرے گھر والوں سے ملنا جلنا تھا اور پھر میری ساس نے پروپوزل دیا اور میرے والدین نے قبول کرلیا، میرے والدین خود میرے شوہر کی آمد پر انکے لیے کھانوں کا اہتمام کروایا کرتے تھے اور خاص طور پر مجھ سے کھانے بنواتے اور بتاتے یہ لبنیٰ نے بنایا ہے''۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

☆ پھر تو یہ بات درست ہے کہ دل کا راستہ معدے سے ہوکر گزرتا ہے؟

ج) ہاں آپ کہہ سکتی ہیں میرے شوہر بھی بہت پسند کرتے ہیں میرے کھانوں کو بلاشبہ کامیاب ازدواجی زندگی کے لیے بہترین کوکنگ بھی لازمی جزو ہے اور اب تو 24 سال ہوگئے شادی کو۔ اگلے سال سلور جوبلی ہے۔ (ہنستے ہوئے بولیں)۔

☆ آپکے بچے کتنے ہیں اور کیا کرتے ہیں؟

ج) میرے چار بچے ہیں دو بیٹے دو بیٹیاں۔ بڑی بیٹی شیزہ Indus Velly انڈس ویلی کے لیے بحیثیت ڈیزائنرز کام کررہی ہے اور دوسرا بیٹا A-Level میں پڑھ رہا ہے۔ تیسری بڑی بیٹی میڈیکل میں اور

سب سے چھوٹا بیٹا بیکن ہاؤس میں کلاس 4 کا طالب علم ہے۔

☆ کوکنگ اسٹائیلشنگ کے حوالے سے میں آپ نے کن کن مشہور شخصیات کے ساتھ کام کیا؟

ج) میں نے ماسٹر شیف بک کے سلسلے میں نوید، عمران، نگہت ندیم، اسما جان، عمارہ کے ساتھ بہت کام کیا میری استاد سارہ جن کو کبھی نہیں بھول پاؤں گی میں نے ان سے بہت کچھ سیکھا۔ یوں سمجھ لیجیے Ary Zouq کی کک بک کی پوری ٹیم کے تمام مشہور شیف اور پروڈیوسرز کے ساتھ کام کیا اور کر رہی ہوں اسکے علاوہ مصالحہ چینل کے اشتہار میں بھی کام کیا جو Food Stylish کی برانڈز ڈشیز تھیں جن میں ردا کی ڈشیز اور پروڈیوسر پرویز صاحب کے ساتھ کام کیا۔

☆ آپکو کوکنگ کرنا زیادہ پسند ہے یا کوکنگ اسٹائیلشنگ کرنا؟

ج) مجھے کوکنگ سے زیادہ کھانوں کو نت نئے اور جدت پسندانہ انداز میں پیش کرنا زیادہ اچھا لگتا ہے اور یہ کام میں نے Ary Cook Book میں بہت دلچسپی سے کیا ہے۔

کھانا تو سب ہی بنا لیتے ہیں کھانے کو پیش کرنے کا انداز ہر کسی کو کم ہی آتا ہے اور کوکنگ ایکسپرٹ اگر کوکنگ اسٹائیلشنگ بھی ہو تو پھر کیا ہی بات ہے۔

☆ اس شعبے میں اپنی خدمات کے معاوضے کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

ج) میں صرف اتنا ہی کہوں گی کہ ہمارے ملک میں ہر شعبے کے طرح ہمارے شعبے میں بھی معاوضے انتہائی کم ہیں اور ہماری محنت کا معاوضہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ جبکہ دیگر ممالک میں اس شعبے میں کام کرنے والوں کو بہت ہی مراعات اور بہترین معاوضے ملتے ہیں۔

جلد کی شادابی کیلئے

اگر ہم اپنی جلد کو نباتاتی نقطہ نگاہ سے دیکھیں تو ہمیں اپنے مسائل کا حل آسانی سے مل سکتا ہے دراصل ہماری جلد قدرت اور انسانی برتاؤ پر انحصار کرتی ہے جس کو ہم تین اقسام میں تقسیم کرتے ہیں۔

1) VATA 2) Pitta 3) KAPHA

ان تینوں اقسام کا تعلق ہوا، آگ اور پانی سے ہے Kapha قسم سے تعلق رکھنے والے افراد بہت ٹھنڈے اور اپنے غصے پر قابو رکھنے والے ہوتے ہیں۔ Pitta قسم سے تعلق رکھنے والے افراد متحرک، مشتعلی ہوتے ہیں جبکہ Vata سے تعلق رکھنے والے افراد خیالوں میں رہنے والے تحقیقی اور مقابلہ پسند لوگ ہوتے ہیں Vata کا تعلق (سردی) Pitta کا تعلق (گرمی) اور Kapha کا تعلق (مون سون) سے ہوتا ہے وہ لوگ جن کا تعلق Vata اور Pitta اقسام سے ہے انہیں بدلتے ہوئے موسموں میں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے مثال کے طور پر Vata اقسام سے تعلق رکھنے والے افراد کو گرمیوں کے مقابلے میں سردیوں میں خشک جلد اور بالوں کے گرنے وغیرہ کی پریشانی زیادہ ہوتی ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ قدرتی نباتات کے ذریعے بہت سی چیزوں کا پتا چل گیا ہے جن کے ذریعے ہم اپنی ان پریشانیوں سے آسانی سے نجات پاسکتے ہیں مثلاً Vata سردیوں میں لوگوں کو اناج کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اس کے علاوہ اچھی طرح پکی ہوئی سبزیوں، چاول، سوپ اور ڈیری اشیاء بھی استعمال کرنا چاہیے اور گرم تیل کا مساج بھی ان کے لئے فائدہ مند ثابت ہوگا۔

مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کے ذریعے سے آپ سردیوں میں پیش آنے والی پریشانیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

☆ آپ صابن، موئسچرائزر اور دوسری بیوٹی پروڈکٹ کا ضرور استعمال کریں جو کہ آپ کی جلد کے لیے مناسب ہوں کوشش کریں کہ کیمیکل سے پاک جڑی بوٹیوں پر مبنی صابن استعمال کریں صابن کو بار بار تبدیل نہ کریں اس کے ساتھ ساتھ بے بی آئل کا استعمال لیں۔

☆ سردیوں میں تھوڑا وقفہ دے کر نہائیں، نہاتے وقت گرم پانی کے بجائے نیم گرم پانی کا استعمال کریں کیونکہ تیز گرم پانی کے استعمال سے آپ کے جلدی خلیے جل جاتے ہیں جس سے آپ کی جلد مزید خشک ہوجاتی ہے صابن کو سختی سے رگڑنے کی بجائے آہستہ آہستہ اپنے جسم پر لگائیں تولیے کی جگہ نرم وملائم کپڑے کا استعمال کریں اس سے آپ کی جلد زیادہ دیر تک نرم رہے گی نہاتے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ صابن اچھی طرح سے آپ کے جسم سے صاف ہوجائے نہانے کے بعد موئسچرائزر، گلیسرین یا عرق گلاب کا استعمال کریں۔

☆ ہفتے میں ایک دفعہ ملک باتھ بھی لیا کریں اس سے بھی آپ کی جلد نرم وملائم رہے گی باتھ ٹب میں پانی بھر کر اس میں ایک کپ سوکھا دودھ اور ایک سے دو چائے کے چمچے بادام کا تیل اور دس قطرے کینو کے ایسنس ڈال کر پانچ منٹ کے لیے اس میں بیٹھ جائیں اور پھر صاف پانی سے نہالیں آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کی جلد کس قدر نرم وملائم ہوجائے گی۔

بالوں کا گرنا آج کل ہر ایک کے لئے مسئلہ بنتا جا رہا ہے کیونکہ غلط شیمپو' تفکرات' صحیح خوراک نہ لینے اور نیند نہ پوری ہونے کی وجہ سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ لہذا پہلے آپ یہ چیک کیجئے کہ ان میں سے کوئی پرابلم تو آپ کے ساتھ نہیں ہے۔

☆ تین چمچ سرسوں اور تین چمچ زیتون کا تیل مکس کیجئے اور اچھی طرح مساج کر کے آدھے گھنٹے بعد واش کر لیجئے۔ نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

☆ آپ خوراک بھی صحیح لیتی ہیں اور آپ کی عمومی صحت بھی اچھی ہے۔ اس کے باوجود بال گر رہے ہیں تو آپ اپنا شیمپو تبدیل کریں۔ ضروری نہیں کہ جڑی بوٹیوں والا شیمپو استعمال کریں۔ دراصل تیل اور شیمپو کا تعلق آپ کی جلد سے ہوتا ہے جو آپ کو سوٹ کرے وہی استعمال کرنا چاہئے۔ آپ ایسا شیمپو استعمال کریں جو خشک بالوں کے لئے ہو۔

☆ اس کے علاوہ کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ہمارے پھیپھڑے آکسیجن صحیح طور پر جذب نہیں کر پاتے اس وجہ سے بھی ہمارے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو آپ صبح سویرے کھلی فضا میں سیر کو اپنا معمول بنا لیں۔ کھلی فضا میں صحیح طریقے سے سانس لیں تاکہ صحت بخش ہوا پھیپھڑوں میں پوری طرح داخل ہو سکے۔ صحیح طریقے سے سانس لینے کا طریقہ یہ ہے۔

بالکل سیدھی بیٹھ جائیں یا کھڑی ہو جائیں۔ آہستہ آہستہ نتھنوں سے سانس اندر کھینچیں۔ منہ بالکل بند رکھیں۔ پہلے پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پیٹ کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلائیں۔ اب پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں ہوا بھرنے کی کوشش کریں۔ اس کے لیے پسلیوں کو تھوڑا سا باہر کی طرف پھیلنے دیں۔ اب پھیپھڑوں کے اوپر والے حصے میں سانس کو بھریں۔

سارے عمل کے دوران سانس کو آہستہ آہستہ لگاتار اندر کھینچیں۔ یہ ایک باقاعدہ عمل ہے اس عمل کے دوران جسم کو جھٹکے دینے کی کوشش نہ کریں۔ اس حالت میں اپنی سہولت کے مطابق تھوڑی دیر سانس کو باہر نکال دیں۔ روزانہ کھلی فضا میں دس سے پندرہ منٹ یہ عمل کریں۔ آپ خود میں نمایاں بہتری محسوس کریں گی۔

☆ سب سے پہلے آپ اپنی غذا پر توجہ دیں۔ ایسے پھل اور سبزیاں استعمال کریں جن میں آئرن پایا جاتا ہو۔ سلاد، پالک اور سیب زیادہ استعمال کریں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے آپ آئرن اور وٹامن ای کی گولیاں استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ سر دھونے کیلئے بادام کی کھلی استعمال کریں۔ نہانے سے قبل زیتون کا تیل یا ہیئر آئل کا مساج ضرور کریں۔

گرتے بالوں کا علاج

باورچی خانہ کے پکوان
Healthy Meal
مزیدار کھانے بڑھائیں آپ کے دسترخوان کی زینت
READING
Section

جیلی موس

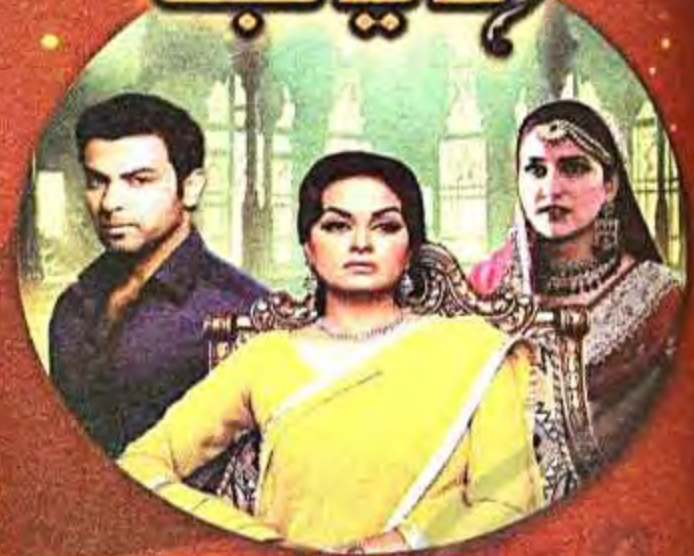
اجزاء

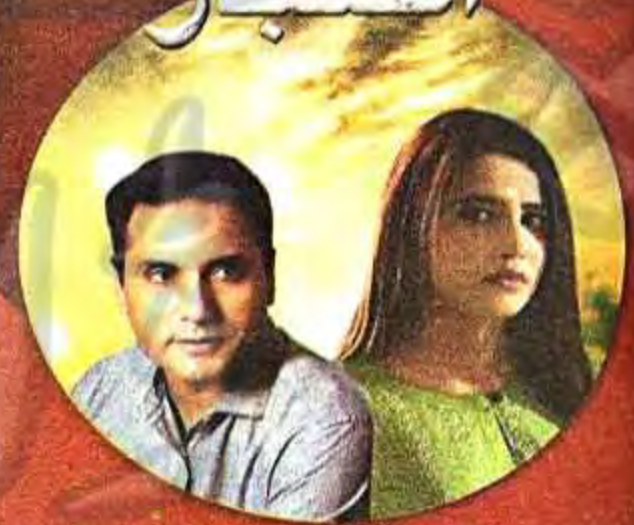
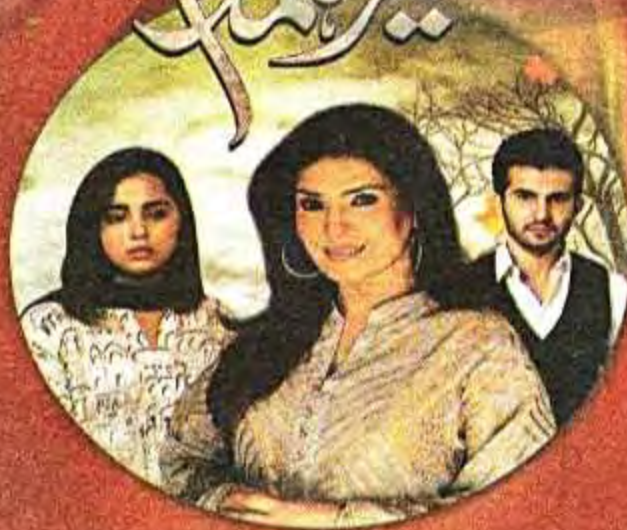
جیلی: 100 گرام
پائن ایپل: 140.0 گرام
کریم: 65 ملی لیٹر

ترکیب

☆ سب سے پہلے پانی کو ابال لیں اور پھر جب پانی ابل جائے تو اس کے اندر جیلی شامل کر دیں۔
☆ کچھ دیر تک پکائیں چمچ ہلاتے رہیں۔
☆ ایک بڑے برتن میں نکال کر اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں۔
☆ جو حصہ سرو کرنا ہو انہیں کچل کر اس کے اندر کریم اور پائن ایپل بھر لیں۔
اب ڈش سرو کرنے کے لئے تیار ہے۔

MONDAY

نایاب

TUESDAY

FRIDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

AAJ ENTERTAINMENT

کٹا کٹ

اجزاء

مٹن کا دل: 2 عدد
مٹن گردے: 4 عدد
مٹن مغز: 2 عدد
گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچہ
سبز میتھی: 2 گرام
سبز ہری مرچیں: 5 عدد (کاٹ لیں)
سبز دھنیا: 1 کپ چوپ کیا ہوا
نمک: 2 گرام
سرخ مرچ (کٹی ہوئی): 1 کھانے کا چمچہ
مکھن: 100 گرام (بغیر نمک والا)
ٹماٹر: 2 عدد (چوپ کیے ہوئے)
پیاز: 1 عدد بڑی
دہی: 2 کھانے کے چمچے
تیل: 1 کپ
ادرک کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچہ
لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچہ
زیرہ: 1 چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر: 1 کھانے کا چمچہ

ترکیب

☆ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے اس میں زیرہ، ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر خوب بھونیں اس کے بعد کٹی لال مرچ، نمک، دل، گردہ، کلیجی، دھنیا پاؤڈر اور ٹماٹر ڈال کر گلالیں جب ادھ گلا ہو جائے تو مغز شامل کر لیں اور خوب بھونیں اسکے بعد گرم مصالحہ پاؤڈر، کٹی ہوئی باریک ادرک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ دم دیں۔ مزیدار کٹا کٹ تیار ہے سرونگ ڈش میں نکال کر گرما گرم نان کے ساتھ تناول فرمائیں۔

لبِ شیریں

اجزاء

- دودھ: 1 لیٹر
- شکر: 200 گرام
- پائن ایپل ٹکڑے: 200 گرام
- ابلے ہوئے نوڈلز: (200 گرام) ½ پیکٹ
- کیلے: 3 عدد
- سیب: 200 گرام
- اسٹرابیری جیلی: 10 گرام
- بنانا جیلی: 10 گرام
- کریم: 200 ملی لیٹر
- کشمش: 10 گرام
- بادام: 10 گرام

ترکیب

☆ کریم پیالے میں ڈالیں اور دو کھانے کے چمچے دودھ کے ساتھ پھینٹ لیں۔

☆ جیلی کو ڈبے پر لکھی ہدایات کے مطابق جمالیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے چھوٹے کیوب کاٹ لیں۔

☆ تھوڑا سا دودھ ایک پیالی میں نکالیں اور اس میں ونیلا کسٹرڈ مکس کریں۔

☆ باقی دودھ میں چینی ڈال کر پکائیں جب دودھ کھولنے لگے تو چمچہ چلاتے ہوئے ونیلا کسٹرڈ کا مکسچر ڈال کر اتنا پکائیں کہ گاڑھا کسٹرڈ بن جائے۔

☆ سرونگ ڈش میں ایک تہہ نوڈلز کی لگائیں اوپر پائن ایپل کے ٹکڑے، اسٹرابیری اور بنانا جیلی تھوڑی سی کریم اور ان کے اوپر کسٹرڈ کی تہہ لگادیں۔

☆ اسی ترتیب سے دوسری تہہ لگائیں۔(نوٹ: اس کو پکانے کے لیے لکڑی کا چمچہ استعمال کریں)۔

شاہی ٹکڑے

اجزاء

ڈبل روٹی : 4 عدد (کاٹ کر آٹھ ٹکڑے کرلیں)
دودھ: 1 کلو
چینی: 200 گرام
چھوٹی الائچی: 8 عدد
خشک دودھ: 200 گرام
گھی: 200 گرام
زردے کا رنگ: چٹکی بھر
چاندی کے ورق: 2 عدد
بادام: 10 عدد (باریک کٹے ہوئے)

ترکیب

☆ ایک فرائنگ پین میں گھی گرم کر کے توس تل لیں اور الگ پلیٹ میں نکال لیں۔
☆ ایک پین میں دودھ اور الائچی ڈال کر خوب پکائیں 5 منٹ بعد توس ڈال کر خشک دودھ ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
☆ جب دودھ قدرے گاڑھا ہوجائے تو زردے کا رنگ ذرا سے دودھ میں گھول کر اوپر ڈال دیں۔
☆ اب احتیاط سے سرونگ ڈش میں نکال لیں اور 10 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں پھر کٹے ہوئے بادام چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سجادیں۔
☆ لذیذ خوش ذائقہ شاہی ٹکڑے تیار ہیں۔

باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

آجزاء

ہنٹر بیف: 1 کپ (ریشہ کیے ہوئے)
پیزا سوس: 4 کھانے کے چمچے
کریم چیز: ½ کپ
ہرا دھنیا: 2 کھانے کے چمچے
پائن ایپل اور چیریز: گارنشنگ کے لئے
تیل: 2 کھانے کے چمچے
لہسن کا پیسٹ: 1 چائے کا چمچہ
پیاز: 1 عدد (کٹی ہوئی)
مشروم: 6 عدد (سلائس)
نمک: ½ چائے کا چمچہ
کالی مرچ: ½ چائے کا چمچہ
اوریگانو: 1 چائے کا چمچہ
فرنچ لوف: 1 عدد (سلائس)

ترکیب

☆ پہلے بریڈ کو آدھے انچ کے سلائسز میں کاٹ لیں۔
☆ اب انھیں پیزا سوس سے برش کر کے دس منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
☆ پھر اس پر فلنگ اور کریم چیز لگائیں۔
☆ اب ہرا دھنیا، گلیزڈ چیریز اور پائن ایپل کیوبز ڈال کر گارنش کریں۔
☆ فلنگ کے لیے: دو کھانے کے چمچ تیل گرم کر کے اس میں لہسن کا پیسٹ اور پیاز شامل کر کے دو منٹ کے لیے پکائیں۔
☆ اب اس پر مشروم، ہنٹر بیف، نمک، کالی مرچ اور اوریگانو ڈال کر مکس کریں اور چولہے سے اُتار لیں۔

آجزاء

چنے: ½ کلو
چکن: 6 سے 7 ٹکڑے
گھی: فرائی کے لئے
گرم مصالحہ: 1 چمچہ چھوٹا
لال مرچ: 3 چمچے
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

گھی گرم کر کے نمک اور مرچیں ڈال کر پانی ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں نمک مرچ مکس ہو جائے گی تو گرم مصالحہ ڈالیں کچھ دیر چلانے کے بعد چکن ڈالیں ہلائیں اور گلنے کیلئے ڈھک دیں چکن گل جائے تو ابلے ہوئے چنوں میں ملا دیں اور دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔

آجزاء

جھینگے: 300 گرام
ہری پیاز: 1 عدد
انڈا: 1 عدد
ڈبل روٹی: 4 سلائس
ہری مرچ: 5-4 عدد
تل: 1/2 پیالی
لہسن: 5-4 جوے
ادرک: 1 درمیانہ ٹکڑا
تل کا تیل: 1 چائے کا چمچہ
سرکہ: 1 چائے کا چمچ
کارن فلور: 2 کھانے کے چمچے
تیل: جمنے کے لیے
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ پہلے چوپر میں 1 عدد ہری پیاز 300 گرام جھینگے، 5-4 جوے لہسن، 1 درمیانہ ٹکڑا ادرک، 1 عدد انڈا، حسب ذائقہ نمک، 2 کھانے کے چمچے کارن فلور اور 5-4 عدد ہری مرچ شامل کر کے ایک گاڑھا سا پیسٹ تیار کرلیں اور پیالے میں نکال لیں۔
☆ اب ڈبل روٹی کے چار سلائس کو چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔
☆ پھر جھینگوں کا پیسٹ ڈبل روٹی کے تمام حصوں پر لگائیں اور اس پر تل چھڑک دیں۔
☆ اس کے بعد پین میں تیل گرم کر کے ڈبل روٹی کے سلائس دونوں طرف سے ڈیپ فرائی کرلیں۔ مزیدار شرمپ ٹوسٹ ود سیسمی سیڈ تیار ہے۔

آجزاء

مرغی کا گوشت: ڈیڑھ کلو (سالم کھال سمیت)
نوڈلز (ابال کر): 100 گرام
نمک: حسب ذائقہ
چکن کیوب: ایک عدد
مونگ پھلی کا تیل: ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (کوٹ لیں): دو چائے کے چمچے
لہسن کے جوئے: دو عدد (کوٹ لیں)
لیمن گراس (چوپ کرلیں): ایک ڈنٹھل
ہلدی: ایک چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر: دو چائے کے چمچے
لیموں کے پتے: دو عدد
لیموں کا رس: ایک کھانے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

ہری پیاز: چار عدد
بین اسپراؤٹس (ابلی ہوئی): ایک کپ
انڈے (سخت ابال لیں): دو عدد
آلو (ابال کر سلائس کاٹ لیں): دو عدد

ترکیب

سوس پین میں آٹھ کپ پانی ڈال کر 35 منٹ تک اتنا پکائیں کہ 6 کپ یخنی تیار ہو جائے۔
گوشت سے کھال اور ہڈیاں الگ کر دیں اور گوشت کے ریشے کرلیں سوس پین میں تیل گرم کریں اس میں لہسن، ادرک اور لیمن گراس ڈال کر ایک سے دو منٹ تک پکائیں۔ پھر ہلدی، دھنیا، چکن کیوبز اور گوشت کے ریشے شامل کر کے خوب بھون لیں۔ لیموں کے پتے ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔
سرو کرنے سے پہلے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں۔
سرونگ ڈش میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈالیں اور اس پر سوپ ڈال دیں۔ ابلے ہوئے انڈوں، آلو، ہری پیاز اور بینز کے ساتھ ڈریسنگ کریں اور گرم گرم سرو کریں۔

ذہنی دباؤ (Dipration) کے لغوی معنی ہیں کوئی بھی ذہنی کیفیت یا حالت جو دکھ، درد، نقصان یا بے بسی کی صورت میں پیدا ہوتی ہے۔

ذہنی دباؤ کی کیفیت وقتی وطویل دونوں ہوسکتی ہیں۔طویل عرصے تک ذہنی دباؤ کا شکار رہنے والے افراد شدید قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں بھی مبتلا ہوجاتے ہیں۔

ذہنی دباؤ پیدا ہونے کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں گھریلو جھگڑے، غربت، بے روزگاری اور دہشت گردی، قتل و غارت گری اور ڈکیتی کی وارداتیں شامل ہیں، روز بروز بڑھتے ہوئے جرائم اس بات کا ثبوت ہیں کہ لوگ شدید ذہنی خلفشار میں مبتلا ہورہے ہیں۔

تصویر کا دوسرا رخ یہ بھی ہے کہ ملکی اور غیر ملکی حالات کی ابتری اور مہنگائی، مسائل کا زیادہ ہونا وسائل کی کمی۔مسائل کو سعی کے باوجود حل نہ کرپانا۔ناانصافی کا پایا جانا، حقوق کی پامالی، ماحول کے مطابق ضروریات زندگی کا حصول ممکن نہ ہونا وغیرہ جیسے جذبات، رویوں کا منفی ہونا، معیار زندگی کو بلند کرنے اور غربت کی سطح سے نیچے نہ گرنے کی بھاگ دوڑ میں ہم نے خود کو ذہنی وجسمانی مریض بنالیا ہے۔

کسی بھی شخص کے ذہنی سکون کے لیے اس کے گھر اور گھر کے باہر کا ماحول پرسکون ہونا ضروری ہے۔

جب کسی شخص کے حالات اور اس کے خیالات باہم مطابقت نہ رکھتے ہوں اور ان حالات کو اپنی منشاء کے مطابق بدلنا ناممکن ہوجائے اور اسی ماحول میں رہنا اس کی مجبوری بن جائے تو پھر انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہوجاتا ہے اور اعصابی مریض بن جاتا ہے۔

اگر اس شخص کے حالات اور ماحول کو مثبت رویوں کی موجودگی میں درست نہ کیا جائے تو یہ ذہنی دباؤ آخر میں دماغی کمزوری اور پھر نفسیاتی بیماری کی شکل اختیار کرسکتا ہے۔

ہاں! بالکل ایسے ہی جیسے کسی انسان کو جب غصہ آتا ہے تو اس کا چہرہ لال سرخ ہوجاتا ہے یا پھر اسکا جسم کانپنے لگتا ہے یا پھر اسکی آواز غیر ارادی طور پر تیز یا چیخنے جیسی ہوجائے یا پھر اسکی سانس تیز چلنے لگے یہ تمام حالات شدید ذہنی تناؤ اور ذہنی دباؤ کی عکاسی کرتے ہیں۔

اسی طرح اگر کوئی شخص کسی بات کو اپنے اوپر سوار کرلے گا اور اسکے بارے میں سوچ کر جلتا کڑھتا رہے گا تو وہ کئی جسمانی امراض کا بھی شکار ہوجائے

ہمارے معاشرے میں لوگوں میں ایک دوسرے کو برداشت کرنے کی قوت بالکل معدوم ہوتی جارہی ہے اس بھاگی دوڑتی زندگی میں ہم روزانہ اس طرح کے حالات کا سامنا کرتے ہیں جیسے ٹریفک کا جام ہونا اور لوگوں کا کوفت وانتظار کے نتیجے میں مغلظات منہ سے نکالنا۔

کاروبار میں نقصان یا بروقت کام نہ ہونے کی سبب ماتحت افراد پر بلاوجہ چیخ و پکار کرنا، بچوں کی پرورش، تعلیم وتربیت اور کردار سازی نہ ہونا یہ تمام وہ عناصر ہیں جو معاشرے میں ذہنی بیمار افراد پیدا کرتے ہیں۔

یہاں ایک بات اور قابل ذکر طور پر والدین کے گوش گزار کرنا چاہوں گی کہ موجودہ دور میں انکے بچے، بچیاں اسکول، کالج اور یونیورسٹی جاتے ہوئے بے شمار قسم کے ذہنی مسائل سے اس وقت دوچار ہوجاتے ہیں جب انکو جنسی طور پر حراساں کیا جاتا ہے جس میں بچوں کو ناگوار انداز سے چھونا، دیکھنا اور جملے بازی کرنا اور پھر دوسرا ہماری ماؤں اور گھر کے افراد کا بچوں کو بڑھتی ہوئی عمر کے تقاضوں کے مطابق حالات سے نبرد آزما ہونے کے بارے میں آگاہی فراہم نہ کرنا لڑکوں اور خصوصاً لڑکیوں میں شدید ذہنی دباؤ اور عدم تحفظ کے احساسات کا پیدا ہونا لازمی ہوگیا ہے۔

(یہ تمام نازیبا حرکات دین والے، تعلیمی ادارے کا نچلا طبقہ مثلاً چوکیدار، مالی، اور مدرسے کے مولوی حضرات یا پھر خاندانوں کے وہ افراد جو بظاہر بہت مہذب حیثیت کے حامل ہوتے ہیں جن پر کوئی انگلی نہیں اٹھا سکتا لیکن بچے ان سے حراساں ہوتے ہیں اور دور بھاگنے کی کوشش کرتے دکھائی دیتے ہیں۔

اگر ان بچوں کی بروقت کاؤنسلنگ (گفت وشنید سے مسئلے کا حل) نہ کی جائے تو وہ شدید ذہنی دباؤ اور نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہوکر معاشرے کا نااہل فرد بن کر رہ جائیں گے۔

ان حالات میں والدین اور اساتذہ بہترین کردار ادا کرسکتے ہیں اور انہیں ذہنی دباؤ سے نجات دلا سکتے ہیں۔

ذہنی دباؤ کی ایک وجہ خواتین اور خاص کر ملازمت پیشہ خواتین اداروں میں یا ان سے باہر جن لوگوں سے روزمرہ انکا سابقہ پڑتا ہے ان سے حراساں ہونا ایک عام سی بات بن گئی ہے وجہ وہی کہ اخلاقیات کی حدود کو پار کرنے کی کوشش کرنے والے حضرات انہیں مسائل کی چکی میں پسے ہوئے ہونے کی بنا پر ملازمت کرنے کی سزا دیتے دکھائی دیتے ہیں جب وہ ذہنی، جسمانی اور معاشی مسائل کو حل کرنے میں مصروف عمل ہوتی ہیں یہ بھی ایک بڑی وجہ ہے ذہنی دباؤ اور ڈیپریشن کی اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ:

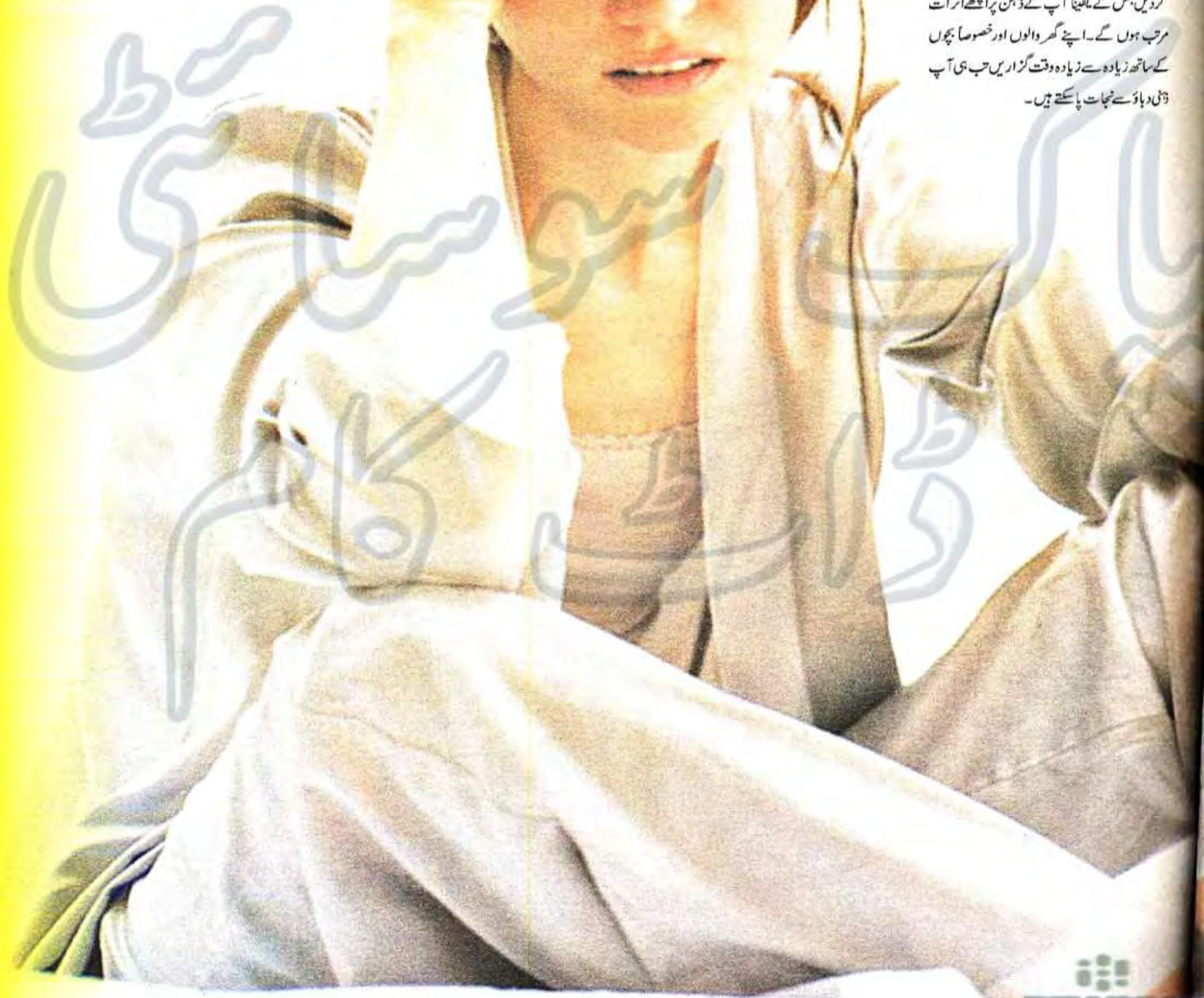
☆ ذہنی دباؤ کو کیسے کم کیا جائے۔

اس کے لئے ضروری ہے کہ ہمیں اپنی سوچ اور فکر میں مثبت تبدیلی لانی ہوگی اگر آپ پرسکون رہنا چاہتے ہیں تو ایسا کرنا ہی ہوگا اور ضروری نہیں کہ ہر مسئلے کا حل ممکن ہو زندگی میں کچھ مسائل ایسے ہوتے ہیں جن کو ہمیں ہر حال میں قبول کرنا پڑتا ہے۔مثال کے طور پر اگر کسی شخص کو ملازمت سے فارغ کردیا جاتا ہے تو اس کو دل سے اسے قبول کرنا چاہئے اور اپنے لئے کوئی دوسری ملازمت کا بندوبست کرنے کی سعی کرنی چاہئے اسی طرح اگر کسی عورت کو طلاق ہوجائے یا کسی کو کاروبار میں نقصان ہوجائے تو اس صورت میں انہیں وسیع القلبی سے قبول کرنا چاہئے۔فقط سوچتے رہنا یا مایوسی کا شکار ہوجانے سے مسئلہ حل نہیں ہوگا ہمیں اس سے بھی بدتر حالات کو قبول کرنے کی ہمت پیدا کرنی ہوگی۔

ہمارے ملک میں ماہر نفسیات کی تعداد بہت کم ہے اور ذہنی مریضوں کی تعداد زیادہ ہے اور یہ آئے دن بڑھتی چلی جارہی ہے کیونکہ نفسیاتی علاج معالجے پر بہت زیادہ اخراجات آتے ہیں جو کہ صرف وہی لوگ کرواسکتے ہیں جو امیر ہوں جن لوگوں کی آمدنی کم ہو وہ اس سے مکمل طور پر مستفید نہیں ہوسکتے اس کے لئے ضروری ہے کہ حکومت غریب ذہنی مریضوں کے علاج کے لئے بندوبست کرے تاکہ غریب اور نادار لوگ پیروں اور فقیروں کے چنگل میں نہ پھنس جائیں۔کیونکہ یہ جعلی پیر فقیر مریض کی ذہنی حالت کو اور زیادہ خراب کردیتے ہیں جس کی وجہ سے وہ شخص مکمل طور پر پاگل ہوجاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کا شکار مردوں کی نسبت زیادہ تر عورتیں ہوتی ہیں اس کی ایک وجہ ان پر بے جا پابندیاں بھی ہوسکتی ہے اور اس کے علاوہ ان کی دماغی مصروفیت مردوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔اسی وجہ سے وہ جلد ہی ذہنی دباؤ کا شکار ہوجاتی ہیں۔اس کا بہترین حل یہ ہے کہ اپنے آپ کو مصروف رکھیں تاکہ پریشانی سے نجات حاصل ہو

سکے اور مستقل طور پر اپنے آپ پر حاوی نہ ہو سکے۔ کیونکہ ایک مقولہ بھی مشہور ہے کہ خالی ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔

ذہنی دباؤ سے بچنے کے لئے آپ کو اپنے غصہ، حسد، خوف، ماضی کی تلخیوں کو بھولنا ہوگا اگر آپ حسد کا شکار ہیں تو یقین کریں دوسرے کی نسبت آپ اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیونکہ مستقل کڑھنے سے اس شخص کی صحت، شکل وصورت، دماغی صلاحیتیں ذہنی سکون سب کچھ برباد ہو جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے آپ اپنے تفریحی پروگراموں کو ترتیب دیں اور ان تفریحات کے اوقات میں اضافہ کردیں جس کے یقیناً آپ کے ذہن پر اچھے اثرات مرتب ہوں گے۔ اپنے گھر والوں اور خصوصاً بچوں کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزاریں تب ہی آپ ذہنی دباؤ سے نجات پا سکتے ہیں۔

کمر

عورتوں کی کمر کا پتلا ہونا خوبصورتی کی علامت تسلیم کیا جاتا ہے۔ سڈول پیٹ کے اوپر پتلی کمر، چال (رفتار) کو بھی دل موہنے والی کشش عطا کرتی ہے۔ اس لئے کمر کو کشش انگیز بنائے رکھنے کی طرف بھی خاص توجہ دینی چاہئے۔

☆ زیتون کے تیل کی روزانہ مالش، ورزش، رسی کودنا، ناچنا، تیرنا وغیرہ یہ تمام کام کمر کو لچک دار اور خوبصورت بناتے ہیں۔

☆ حمل کے دنوں میں زیتون کے تیل کی روزانہ باقاعدہ طور سے مالش کرنا اچھا رہتا ہے۔

☆ زیادہ اونچا تکیہ لگا کر سونا اور کمر کو جھکا کر اٹھنا، بیٹھنا یا چلنا ترک کردیں۔

☆ تخت یا ایسی ہی سخت چارپائی پر سونے سے کمر کی ساخت کم بگڑتی ہے۔

☆ چکنائی والی خوردنی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنے سے جسم کا موٹاپا بڑھتا ہے، جس کی وجہ سے کمر بھی موٹی ہوجاتی ہے' اس لئے ان چیزوں کو کم اور پھل' سبزی وغیرہ کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے۔

قابل توجہ باتیں

☆ کیلا، انگور، سیب، ناشپاتی، خوبانی، انجیر، آلو بخارا، موسمی، انناس، آم، خربوزہ، وغیرہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ اس سے جسم زیادہ مضبوط ہوتا' لیکن موٹا نہیں ہوتا۔

☆ مولی، ککڑی، گاجر، چقندر، ٹماٹر، پالک، پیاز، کھیرا، وغیرہ سبزیوں کا کچا سلاد کھانا صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔

☆ چینی اور نمک کا استعمال کم کریں۔ چائے اور کافی کا استعمال اگر نہ کریں تو سب سے اچھا ہے۔ دن بھر میں ایک دو پیالی سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔

☆ گوشت کی بجائے سبزی کا استعمال زیادہ مفید اور غذائیت آمیز ہوتا ہے۔

☆ دودھ، مکھن، ملائی' گھی متوازن استعمال کریں۔

گھریلو چٹکلے

ہاتھ پاؤں کی جلن

جگر میں صفرا کی زیادتی، گرمی اور حرارت خون کی خرابی و دیگر عوارضات کے لیے انار کا استعمال بہت مفید ہے۔

مسوڑھوں کا علاج

اگر مسوڑھے متورم ہوں، خون بہتا ہو اور دانتوں میں درد ہوتا ہو تو ایسی صورت میں امرود کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کریں اور اگر اس کے پتوں کو جلا کر اس کی راکھ دانتوں پر ملیں تو بھی مفید ہے۔

کھانسی کا علاج

امرود کے پتے لے کر کوزے میں بند کر کے جلالیں اور راکھ میں پھر یہی باریک پیس کر محفوظ رکھیں۔ ہر قسم کی کھانسی کا لاجواب علاج ہے۔

ہاضمے کے لیے

مولی کا اچار ہاضمے کے لیے لاجواب ہے حتیٰ کہ جن کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے یا ان کے جسم میں چربی کی زیادتی ہوتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آنا، بدہضمی سے سر پر غبار چڑھنا، ان تمام علامات کے لیے مولی کا اچار کھانے کے بعد کھانا فائدہ مند ہے۔

مہندی

گرم مزاج لوگوں کے ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے اور ایسا بعض اوقات شوگر کے مریضوں میں بھی ہوتا ہے تو اس کیفیت میں اگر ہاتھ پاؤں پر مہندی لگائی جائے تو گرمی ٹھنڈک میں بدل جاتی ہے۔ مہندی کا لیپ تمام گرمی رفع کر دیتا ہے۔

بال گرنا

... بادام کے تیل کا مساج کریں اور صبح انڈے کو دودھ میں اچھی طرح پھینٹ کر سر پر لگائیں ایک گھنٹے بعد دھولیں۔ ہفتے میں دو دفعہ یہ عمل کرنے سے بال گرنا بند ہوجائیں گے۔

☆ بالوں کے گرنے، چہرے پر خشکی اور ویرانی کے مسئلے میں بادام روغن چہرے اور ناف میں لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ سرسوں کا تیل لے کر اس میں تیل کی مقدار برابر پانی ملا کر روئی کی مدد سے سر کی کھال پر نہانے سے آدھا گھنٹہ پہلے لگائیں، پھر کسی انڈے والے شیمپو سے سر دھولیں، خشکی ختم ہوجائے گی۔

لمبے بال

☆ میتھی دانہ، ماش کی دال اور سکاکائی تینوں کا پاؤڈر بنا کر مکس کرلیں۔ رات بھر کے لیے بھگودیں۔ صبح نہانے سے ایک گھنٹہ پہلے سر پر مساج کریں۔ پھر سادہ پانی سے دھولیں، گھنے، دراز بالوں کے حصول کا بہترین نسخہ ہے۔

☆ ایک انڈے کی زردی اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا عرق اچھی طرح مکس کر کے بالوں پر 20 منٹ لگا کر بال دھولیں، بہترین گھریلو کنڈیشنر کا کام دے گا

☆ بالوں میں چمک کے لیے تازہ کینو کا جوس ایک کپ، صندل کی لکڑی کا تیل ایک چمچ، پانی ایک کپ، شہد کے چند قطرے مکس کر کے نہانے سے ایک گھنٹہ پہلے سر پر لگائیں۔
ایک گھنٹے بعد سر دھولیں۔ بالوں کی چمک دیکھنے والی ہوگی۔

احتیاط کریں

☆ چاول کے بعد تربوز نہ کھائیں۔

☆ مچھلی کے بعد ستو نہ پئیں۔

☆ مچھلی کے ساتھ گڑ، چینی، شہد کا استعمال نہ کریں۔

☆ مولی، پنیر، دہی اکھٹا نہ کھائیں، مونگ کی کھچڑی کے ساتھ کھیرا نہ کھائیں۔

☆ لہسن اور مولی کے استعمال کے بعد دودھ نہ پئیں۔ سرکہ اور دودھ اکھٹا نہ پئیں۔

☆ شہد کے بعد گھی کا استعمال نہ کریں۔

باورچی خانہ کے پکوان
Starter to Wow
ہلکے پھلکے کھانوں سے ایک مزیدار شروعات
Your Guest

بیف حلیم

اجزاء

گندم: ½ کلو
لال مرچ: 2 چائے کے چمچے
زیرہ: 1 کھانے کا چمچہ
نمک: حسب ذائقہ
چائنیز نمک: 1 کھانے کا چمچہ
دھنیا: ½2 کھانے کے چمچے
سفید زیرہ: 2 کھانے کے چمچے (پسا ہوا)
ادرک: 2 کھانے کے چمچے (پسا ہوا)
ہلدی: 1 کھانے کا چمچہ
سونف: 1 کھانے کا چمچہ
ادرک: 2 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)
لہسن: 2 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)
ہری مرچ: 8 - 6 عدد
بیف: 1 کلو
پیاز: 4 عدد درمیانی
تیل: ½1 پیالی
چاٹ مصالحہ: حسب منشاء
چنے کی دال: 1 پیالی
مونگ کی دال: ½ پیالی
ماش کی دال: ½ پیالی
جو: 1 پاؤ
ٹماٹر: ½ کلو

ترکیب

☆ پہلے دال کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر اسے اسی پانی میں دو تین گھنٹوں کے لیے ابال لیں تا کہ وہ گل جائے۔

☆ ½ پیالی تیل میں پیاز کو براؤن کر لیں اب پیاز آدھی نکال لیں اور بقیہ آدھی پیاز میں گوشت، ٹماٹر کو تمام مصالحوں کے ساتھ مکس کر کے دو تین گھنٹوں کے لئے ابال لیں کہ وہ گل جائے پھر خوب گھوٹا لگائیں تا کہ اس میں گوشت اچھی طرح مکس ہو جائے۔

☆ اب گرائینڈر میں دال کو اچھی طرح گرائینڈ کر لیں اور پھر بیف گریوی کے ساتھ مکس کر کے گھوٹا لگاتے ہوئے دو تین گھنٹے پکائیں۔

☆ اب ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں پھر اس میں پیاز براؤن کر کے تڑکہ لگا دیں۔ تلی ہوئی براؤن پیاز، ادرک، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور لیموں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

سویٹ کورن

اجزاء

کارن فلور: 2/3 کپ

بیکنگ پاؤڈر: ½ چائے کا چمچہ

کارن: 1/4 کپ (چوپ کیا ہوا)

کریم: 1/3 پ

نمک: 1/3 چائے کا چمچہ

چینی: ½ کپ

مکھن: ½ کپ (بغیر نمک والا)

دودھ: 4 کھانے کے چمچے

پانی: ½ کپ

ترکیب

☆ مکھن کو دو سلائس میں کاٹ کر بڑے پیالے میں ڈالیں اور اتنا پھینٹیں کہ مکھن کھلا کھلا ہو اور ہلکے رنگ کا ہو جائے۔

☆ اب اس میں کارن فلور ڈالیں اور چینی، نمک، بیکنگ پاؤڈر، دودھ اور 1 چمچہ کریم ڈال کر بلینڈ کریں اسکے بعد اس آمیزے میں چوپ کیا ہوا کارن اور ½ کپ پانی شامل کریں پھر مزید بلینڈ کریں۔

☆ یہاں تک کہ آمیزے میں شامل تمام اجزاء یکجان ہو جائیں اب آمیزے کو بیکنگ ڈش میں ڈال دیں۔ اب بٹر پیپر کی مدد سے آمیزے کو ڈش میں یکساں سطح بناتے ہوئے پھیلا دیں اور لوف کی شکل میں بنا لیں۔

☆ پھر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 35° پر 50 منٹ کے لیے بیک ہونے دیں۔

☆ مقررہ وقت پر باہر نکالنے کے بعد 10 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔

☆ سرونگ ڈش میں چمچہ یا آئسکریم اسکوپ سے نکال کر سرو کریں۔

وائٹ حلیم

اجزاء

گیہوں: 1/2 کپ
پیاز: 1 عدد
نمک: 1/2 1 چائے کا چمچہ
ہری مرچیں: 1/2 چھٹانک
جو: 1/4 کپ
گوشت: 250 گرام
ٹماٹر کا پیسٹ: 1 کپ
ادرک: 1 کھانے کا چمچہ (کٹی ہوئی)
لہسن کے جوے 12 - 10
ہلدی: 1/2 چائے کا چمچہ
چنے کی دال: 2 کھانے کے چمچے

ترکیب

☆ گیہوں اور جو کو رات بھر بھگو دیں۔ صبح پانی میں ابال لیں۔ جب گل جائیں تو چھان کر پانی الگ بچا کر رکھیں۔
☆ گوشت کو لہسن، ادرک، پیاز اور نمک کے ساتھ ابال لیں اور ریشے الگ کر لیں۔ ابلے ہوئے گیہوں اور جو کو ٹماٹر پیسٹ کے ساتھ بلینڈ کر لیں۔ ہری مرچوں کو ذرا سے نمک کے ساتھ الگ سے پیس کر رکھیں۔
☆ کسی بھاری پیندے کا برتن لیں۔ اس میں بلینڈ کیا ہوا گیہوں، ٹماٹر کا پیسٹ، گوشت کے ریشے، چنے کی دال (اسے بھی کچھ دیر بھگو لیں) ہلدی، ہری مرچوں کا پیسٹ اور نمک ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر تک گھوٹتے رہیں یہاں تک کہ اچھی طرح گاڑھا ہو جائے اور یکجان ہو جائے۔
☆ پیاز کا خوب سارا بگھار کر کے اوپر سے ڈالیں اور کٹے ہرے دھنیے، لیموں اور ہری مرچوں کے ساتھ پیش کریں۔

زعفرانی بریانی

اجزاء

گوشت: 1 کلو
چاول: 1 کلو (بھیگے ہوئے)
تیل: حسب ضرورت
زعفران: 1 چٹکی
لونگ: 8 عدد
ثابت کالی مرچ: 8-10 عدد
دارچینی: 2 درمیانے ٹکڑے
بڑی الائچی: 4 عدد
پیاز: 1 پاؤ (باریک کٹی ہوئی)
ادرک: 1 کھانے کا چمچ
لہسن: 1 کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
سفید زیرہ: 1 کھانے کا چمچ
دہی: 1 کپ

ترکیب

- پیاز تیل میں ہلکا براؤن کرلیں پھر اس میں گوشت اور ادرک، لہسن پیسٹ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- تھوڑا سا پانی، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
- جب گوشت گل جائے تو دہی ڈال کر بھون لیں۔
- بھیگے ہوئے چاولوں میں ایک چچ ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ایک کنی رکھ کر ابال لیں
- اب دیگچی میں تھوڑے سے چاول ڈالیں پھر گوشت کا مصالحہ ڈالیں اور باقی چاول ڈال کر زعفران کو تھوڑے سے دہی میں مکس کر کے ڈال دیں۔
- تھوڑا سا تیل گرم کریں اور ریک چھوٹی پیاز اس میں براؤن کر کے چاول کے اوپر ڈال کر دم لگا دیں۔

موتی
دنیا بھر میں ایک بیش قیمت شے

جب کبھی بھی کہیں چمک دمک کی بات ہوتی ہے تو ذہن میں فوراً ''موتی'' کا تصور ابھرتا ہے۔ کسی کے دانت خوبصورت اور چمکدار ہوں تو ان کی تعریف میں بھی موتیوں کی مثال دیتے ہوئے کہا جاتا ہے کہ کتنے خوبصورت دانت ہیں موتیوں کی طرح۔ جن کے دو بچے ہوں تو وہ بھی یہی کہتے پائے جاتے ہیں کہ ایک ہمارا ہیرا اور ایک موتی۔ الغرض خوبصورتی اور چمک دمک کی جب بھی بات ہوتی ہے تو ہمارے ذہن میں اور لبوں پر بھی ہیرے یا موتی کا نام ہی آتا ہے۔

موتی ہر دور میں دنیا کے ہر کونے میں بیش قیمت چیز سمجھی جاتی ہے۔ مشرق ہو یا مغرب موتی کی ڈیمانڈ ہر جگہ ہے۔ دنیا بھر میں کروڑوں نہیں بلکہ اربوں روپوں کے ''موتی'' خریدے اور بیچے جاتے ہیں۔ مڈل ایسٹ بالخصوص ''موتی'' کے حوالے سے دنیا کی بڑی مارکیٹ ہے۔ ''موتی'' کا استعمال امراء کا مشغلہ ہے۔ عورتوں کے زیورات میں موتی کا استعمال تو کثرت سے ہوتا ہی ہے مرد بھی موتی بہت پسند کرتے ہیں۔ مردوں کی گھڑیوں، کلائی کی بریسلٹ، ہار اور انگوٹھیوں میں موتی کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔

دنیا کے شیوخ، امراء اور رؤسا اپنے شاہانہ لباس کے مختلف حصوں میں بھی قیمتی موتی کا استعمال کرتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ یونان سے تعلق رکھنے والے موتی بڑے چمک دار اور آبدار ہوتے ہیں۔ وہ سمندر کے اندر بھی ایک چمک پیدا کر دیتے ہیں۔

ساتویں صدی عیسوی تک ماہرین کا یہی خیال تھا کہ موتی دراصل شبنم کے قطرے کی ٹھوس شکل ہے۔ شبنم یا اوس کے قطرے سیپی کے اندر پہنچ کر ایک خاص مدت کے بعد موتی بن جاتے ہیں۔

سائنس کی رو سے موتی کیلشیم کاربونیٹ کی ایک ابتدائی جڑی ہوئی شکل ہوتی ہے۔ جب کوئی بیرونی عنصر جیسے کہ کوئی پیراسائٹ کیڑا یا کوئی چھوٹا سا کیڑا جو اس سیپ کے اندر صدف کے خول اور اندرونی جھلی یا لبادے کے درمیان بن بلایا مہمان بن جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک کشاکش اور کھنچاؤ کی صورت پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں موتی کا نیوکلیس یعنی اندرونی مرکز ظہور پذیر ہوتا ہے۔ یہ ایک قدرتی کیمیائی عمل ہے۔ جس طرح کائنات میں اللہ تعالیٰ نے جانداروں کی پیدائش کا نظام بنایا ہے کچھ اسی طرح موتی کے بننے کا عمل بھی ہوتا ہے۔

موتی کی کشش اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب وہ تراش خراش کے عمل سے گزر کر سامنے آتا ہے۔ اس عمل سے متعلق دنیا بھر میں ایک انڈسٹری قائم ہے۔

زمانہ قدیم سے ہی نکھرے اور سنورے ہوئے موتی کو بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ عالمی مارکیٹ میں موتی کی پسندیدگی اور قدر و منزلت کبھی کم نہیں ہوتی۔

تقریباً چار ہزار سال سے بحر ہند خصوصاً گلف، ریڈ سی اور گلف آف منار موتی کی عالمی مارکیٹ کا موجب بنے ہوئے ہیں۔

چودہویں صدی سے سولہویں صدی کو یورپ کا زمانہ کہا جاتا ہے اس دور میں ہندوستانی موتی بڑی تعداد میں یورپ کی اعلیٰ و ارفع شخصیات، بادشاہ اور حکمران طبقہ ہندوستان سے لائے گئے موتی کو اپنے سجنے اور سنورنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ جب کرسٹوفر کولمبس نے سولہویں صدی عیسوی میں یورپ سے مشرق کا مختصر راستہ دریافت کیا تو پھر موتی کا مرکز ہندوستان سے بحیرۂ عرب کا ساحلوں کی جانب منتقل ہو گیا۔

کرسٹوفر کولمبس نے وینزویلا اور پامیلا کے ساحلوں سے بھی موتی کی بہت بڑی تعداد دریافت کر لی تھی۔

ایک یا نصف صدی کے مابین کیریبین اور پاناما میں مچھلیوں کے شکار کا رجحان حد سے بڑھ گیا تھا۔ چنانچہ سمندر میں موتی پالنے والے گھونگھے بھی مچھلیوں کے شکار میں زیادتی کا نشانہ بن گئے۔ ایسے گھونگھوں کی بڑی تعداد مچھلی کے شکار کی زد میں آ گئی جن کے اندر موتی ہوا کرتے تھے۔

1920ء کی دہائی میں نہایت عمدہ اور نفیس موتی کی پیداوار کے معاملے میں جاپان کا نام سامنے آتا ہے۔ گذشتہ ایک سو سالوں سے دنیا کے اعلیٰ ترین موتی دنیا بھر میں بحیرۂ عرب سے برآمد ہو رہے ہیں۔ متحدہ عرب امارات میں شہریوں کی بڑی تعداد موتی کی صنعت و حرفت سے وابستہ ہے اور ان کی سب سے بڑی حقیقی آمدنی موتی کی بدولت ہی ہو رہی ہے۔

اٹھارویں صدی عیسوی سے انیسویں صدی عیسوی کے دوران انڈیا میں خوشحالی پائی جاتی تھی چنانچہ اس زمانے میں یہاں موتی کی نشو و نما بھی خوب ہوئی۔ 1920ء کی دہائی میں یہاں ایک موتی کی قیمت پندرہ ہزار روپے تھی۔

موتیوں کی طلب و رسد کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو دیکھتے ہوئے عربین گلف کے ساحل پر ہی گاؤں کے گاؤں آباد ہو گئے۔ موتی کے کاروبار سے وابستہ گھرانوں نے ساحل کے قریب ہی ہست و بود کا بندوبست کر لیا تھا۔ دبئی اور ابوظہبی میں موتی کے کاروبار کے فروغ کے باعث یہاں موتی کو بڑی نشو و نما ملی۔

دنیا کی مشہور شخصیات بھی اپنے بناؤ سنگھار میں موتی کا استعمال کرتی ہیں مثلاً ہالی وڈ کی مشہور اداکارہ انجلینا جولی اور کرسٹینا اگیولرا نے موتیوں کو ماڈرن لگژری بنا دیا ہے۔ ہندوستان کی سرزمین پر موتی تمام جواہر میں سب سے اہم سمجھا جاتا ہے یوں تو ہندوستان کے متعدد شہروں میں موتی کا کاروبار ہوتا ہے لیکن ہندوستان کے شہر جے پور میں چونکہ زر و جواہر کی بہت بڑی منڈی ہے چنانچہ یہاں موتی کی تراش خراش اور خرید و فروخت بھی بڑے پیمانے پر ہوتی ہے۔ ہندوستان کے مہاراجہ بڑودا داؤ گائیکو (1870 - 1856) کے پاس اعلیٰ موتیوں کا بہت بڑا کلیکشن تھا۔ مہاراجہ موتی کے بہت شوقین تھے۔ مہاراجہ کے پاس اگرچہ زر و جواہر کے انبار تھے لیکن ان کے پاس

موتیوں کی ایک مالا نہایت ہی بیش قیمت تھی۔ موتیوں کی اس مالا میں موتیوں کی مالیت برطانوی پاؤنڈ کے حساب سے 500,000 پاؤنڈ تھی۔ یہ اس دور کی مہنگی ترین موتیوں کی مالا تھی جو مہاراجہ بڑی وڈاتی ملکیت تھی۔

موتی کا استعمال اور پسند مرد و عورت میں یکساں ہے لیکن خواتین میں اسے ایک جز و خاص کی اہمیت حاصل ہوگئی ہے۔ بندے، جھمکے، لونگ، جھومر، ہار، کنگن، غرض خواتین کے سنگھار کی کوئی چیز ایسی نہیں ہے، جس میں موتیوں کا استعمال نہ ہو۔ جبکہ مرد حضرات کے لیے چند مخصوص چیزیں ہی موتیوں سے مزین ہوتی ہیں۔

موتی کسی زمانے میں امارات کا نشان سمجھا جاتا تھا۔ کیونکہ بیش قیمت موتی ہر انسان کے بس کی بات نہیں تھی۔ مگر پھر رفتہ رفتہ ماہرین نے موتیوں کی نقل تیار کی اور اب پوری دنیا میں اصلی کے ساتھ نقلی موتی بھی اپنی پوری آب وتاب سے چمک رہے ہیں۔

آج کل تو دلہنوں کے زیورات میں سونے چاندی سے زیادہ موتیوں کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ جس رنگ کا دلہن کا عروسی جوڑا ہوگا، اسی رنگ کا خوبصورت بڑا سا موتیوں کا سیٹ ہوتا ہے۔ اسی طرح ویسے کے لباس کا زیور بھی لباس کے ہم رنگ موتیوں کے زیورات سے مزین ہوتا ہے۔

ڈلیشیئس سوپ کارنر

چائنیز ویجی ٹیبل سوپ

اجزاء

چکن: آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد
گاجر (کش کی ہوئی): 1 عدد
چاول: 1 کپ
مکھن: 1 کپ
ٹماٹر: 1 عدد
ہری مرچ: 2 عدد
گرم مصالحہ: 1 چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی): 1 چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے اچھی طرح دھولیں ساس پین میں مکھن ڈال کر گرم کریں اس میں پیاز ڈال دیں اور اسے ہلکا سا براؤن ہونے دیں پیاز براؤن ہوجائے تو کش کی ہوئی گاجر ڈال دیں دومنٹ تک اسے بھی فرائی کریں ساتھ ٹماٹر کا گودا نمک اور گرم مصالحہ ملا دیں اور ایک دیگچی میں چاول ابال کر ان کا پانی نکال لیں اور چاولوں کا یہ پانی چکن میں ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں گاڑھا ہونے پر کالی مرچ چھڑک کر پیالے میں نکال لیں اور نوش کریں بہترین اور لذیذ ویجی ٹیبل سوپ تیار ہے۔

فرانسیسی ویجی ٹیبل

اجزاء

گاجریں: 2 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر: آدھا کلو
چکن اسٹاک: 4 پیالی
پیاز: 2 عدد
ہرا پیاز: 1 عدد
لوبیا سرخ: 1 کپ
لوبیا سفید: 1 کپ
سویاں: 1 کپ
فرانسیسی (پھلیاں) کٹی ہوئی: 1 پیالی
لہسن: 1 پوتھی
نیاز بو کی پتیاں: 12 عدد
زیتون کا تیل: 4 کھانے کے چمچے
پنیر: آدھا کپ پگھل لیں
نمک، سیاہ مرچ: حسب ذائقہ

ترکیب

تمام سبزیاں اور دونوں طرح کے لوبیا کو ایک کھلے منہ کی دیگچی میں ڈال کر پانی ملائیں اور پندرہ منٹ تک پکنے دیں پندرہ منٹ بعد چکن اسٹاک (یخنی) نمک سیاہ مرچ پسی ہوئی ملا کر سویاں بھی ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ تک پکائیں یہاں تک کے گاڑھا آمیزہ ہونے لگے نیاز بو کی پتیاں اور لہسن کو گرینڈ کرلیں اس میں زیتون کا آئل ملا کر پیسٹ بنالیں اور پکتے ہوئے سوپ میں شامل کردیں۔ سوپ تیار ہوجائے تو پنیر شامل کردیں۔

بیف/مٹن بریانی

اجزاء

مٹن /بیف: 1 کلو
لونگ: 4 عدد
کالی مرچ: 6 عدد
لال مرچ پاؤڈر: 2 چائے کے چمچے
سبز مرچ: 5 عدد
ادرک (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچہ
لہسن (پسا ہوا): 1 کھانے کا چمچہ
تیل: ½ کپ
زیرہ: 1 چائے کا چمچہ
کالا زیرہ: ½ چائے کا چمچہ
دارچینی کے ٹکڑے: 2 عدد (درمیانی)
نمک: حسب ذائقہ
ہلدی: ½ چائے کا چمچہ
دھنیا پاؤڈر: 1 چائے کا چمچہ
چاول: ½ کلو
تیز پات: 2 عدد
ٹماٹر: 3 عدد بڑے
دہی: ½ کپ
پودینہ: ½ کپ (چوپ کیا ہوا)
ہرا دھنیا: ½ کپ (ثابت پتے)
زردے کا رنگ: 1 چٹکی

ترکیب

☆ ایک دیگچی میں مٹن /بیف، لونگ، ہلدی، کالی مرچ، دار چینی سبز مرچیں، نمک، لال مرچ پاؤڈر، زیرہ، ادرک، لہسن کا پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور چار گلاس پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے اور تقریباً ½ گلاس پانی رہ جائے۔
اب تیل، ٹماٹر، دہی، پودینہ اور ہرا دھنیا ڈال کر خوب بھونیں تاکہ قورمہ سا بن جائے۔

☆ اب الگ پین میں تیز پات، نمک اور کالا زیرہ ڈال کر چاول ابال لیں۔

☆ ایک کنی رہ جائے تو چاول چھان لیں اور دوسری دیگچی میں تیار کئے ہوئے قورمے کی تہہ لگائیں اور پھر چاول کی تہہ لگا کر یہ عمل 2 بار کریں۔ یعنی 4 تہیں لگائیں اب زردے کا رنگ 3 چمچے پانی میں گھول کر بریانی پر ڈال کر دم دے دیں۔ لذیذ مٹن /بیف بریانی تیار ہے

گوشت کے ذائقے پکوان

بیف کے پسندے

اجزاء

پسندے: آدھ سیر
پسا ہوا گرم مصالحہ: 2 تولے
بھنے ہوئے چنے: آدھی چھٹانک
خشخاش: ڈھائی تولے
تیل / گھی: آدھا پاؤ
پسی ہوئی لال مرچ: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا: ایک چھوٹی گڈی
نمک: حسب ذائقہ
دہی: ایک پاؤ
سوکھی کچری: ایک عدد

ترکیب

☆ ہرا دھنیا اور ہری مرچ کے سوا تمام مصالحوں کو باریک پیس کر دہی میں پسندوں کے ساتھ ملا کر 3 سے 4 گھنٹوں کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
☆ دیگچی میں تیل گرم کر کے پسندوں کو اتنا پکائیں کہ دہی کے پانی میں ہی گل جائیں ضرورت ہو تو حسب ضرورت پانی ڈال دیں۔
☆ جب گل جائیں تو چولہے سے اتار کر سرونگ ڈش میں ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے گارنشنگ کریں۔ لذیذ بیف پسندے تیار ہیں۔

گولے کے مصالحے والے کباب

اجزاء

قیمہ: آدھ سیر (3 بار مشین سے نکلا ہوا)
گھی: 2 چھٹانک
سرخ مرچ: حسب ذائقہ
نمک: حسب ذائقہ
پیاز: 2 بڑی گٹھی
خشک دھنیا: 1 یا 2 چٹکی
سفید زیرہ: 2 چٹکی
بڑی الائچی: 2 عدد
کالی مرچ: 6 عدد
دارچینی: 2 ٹکڑے
لونگ: 9 عدد
سوکھی کچری یا انجیر: 1 یا 2

ترکیب

☆ سارے مصالحے سل پر باریک پیس کر ایک دوسرے میں ملالیں۔
☆ اس مرکب کو قیمے میں ملالیں اور اسے سل پر خوب پیسیں تاکہ یہ اور بھی باریک ہو جائے قیمے اور مصالحے کے اس مرکب کو ایک تسلے میں رکھیں۔
☆ اس کے عین بیچ میں انگارہ رکھیں پھر اس پر ایک چمچ گھی ڈال کر فوراً کسی برتن سے ڈھانک دیں تاکہ (انگارے کے گھی کے بجھنے سے جو دھواں اٹھے، وہ باہر نہ نکلنے پائے۔ اسے کافی دیر تک بند رہنے دیں پھر کھول کر گھی میں تلی ہوئی پیاز پیس کر ملائیں اور گولے بنا کر سیخوں میں پرو کر آگ پر سینکیں۔ سینکنے کے دوران گھی ٹپکائیں۔ انتہائی مزیدار کباب بنیں گے۔

گوشت کے ذائقے پکوان

آلو لگے چانپ

اجزاء

چانپ: آدھ سیر
آلو: آدھ سیر
ادرک: 1 چھوٹی گانٹھ
لہسن: 9 جوے
انڈے: 2 عدد
ڈبل روٹی کا چورا: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ
سرخ مرچ: حسب ذائقہ
گھی: آدھا پاؤ

ترکیب

☆ادرک اور لہسن کے جوے پیس کر ان میں نمک اور مرچیں ملا لیجیے۔ پھر چانپوں پر اس مرکب کا گاڑھا گاڑھا لیپ کر دیجیے اور انہیں کچھ دیر کھلی فضا میں پڑا رہنے دیجیے۔ پھر فرائی پین میں تھوڑا سا گھی ڈال کر اسے گرم کرنے کے بعد چانپ فرائی پین میں بچھا دیجیے اور انہیں ہلکی آنچ پر پکنے دیجیے۔ کچھ دیر بعد انہیں کفگیر سے پلٹ کر دوسرے رخ بھی کچھ دیر تک سینکیں۔ چانپ اپنا پانی چھوڑیں گے اور اسی پانی میں گل بھی جائیں گے۔

☆آلو کچل لیں (میش کر لیں) پھر اس میں نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ڈالیں۔

☆اس وقفے میں چانپ گل چکے ہوں گے آپ ان کے دونوں طرف آلو کا یہ بھرتہ لیپ دیں اور انڈوں کو پھینٹ کر چانپوں کو ان میں ڈبوئیں اور ڈبل روٹی کے چورے میں رول کر کے تل لیں آنچ ہلکی رکھیں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں تو سرونگ پلیٹ میں نکال کر پیش کریں۔

کھٹا گوشت

اجزاء

گوشت: 1 کلو
لہسن پسا ہوا: 2 کھانے کے چمچے
ادرک: 2 کھانے کے چمچے
ثابت خشک دھنیا: 4 کھانے کے چمچے
(مسٹرڈ) رائی پاؤڈر: ڈیڑھ کھانے کا چمچہ
میتھی دانہ: 1 چائے کا چمچہ
نمک: حسب ضرورت
سرخ مرچ: حسب ضرورت
تیل: 1 پیالی
املی: 1 پاؤ
سبز دھنیا: 1 گٹھی
کری پتہ: 2 سے 3 عدد

ترکیب

سفید زیرہ اور دھنیا توے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں۔ املی کو بھگو کر اس کا پانی نکال لیں۔ گوشت میں پیاز، لہسن، ادرک، مسٹرڈ (رائی) پاؤڈر، نمک اور مرچ ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ تیل میں کری پتہ، زیرہ اور میتھی دانہ ڈال کر تل لیں آنچ درمیانی رکھیں۔ مصالحہ لگا ہوا گوشت تیل میں ڈال کر بھون لیں۔ گوشت اتنے ہی پانی میں گل جائے گا ورنہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر گلا لیں۔ گوشت گل جائے تو سبز دھنیا سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

دو پیازہ

اجزاء

گوشت: ½ کلو
پیاز: 3 عدد (بڑا سائز باریک کٹی ہوئی)
ادرک: ½ کپ (چوپ کی ہوئی)
ہرا دھنیا: 1 کپ (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچ: 6 عدد
لہسن: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)
تیل: ½ کپ
دہی: ½ کپ
بڑی الائچی: 3 عدد
دار چینی: ½ چائے کا چمچہ (پسی ہوئی)
زیرہ: ½ چائے کا چمچہ
لونگ: 3 عدد
کالی مرچ: 6 عدد
سرخ مرچ: 1 کھانے کا چمچہ (کٹی ہوئی)
خشخاش: 1 کھانے کا چمچہ
ہلدی: ½ کھانے کا چمچہ
دھنیا: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)
نمک: حسب ذائقہ
کھوپرا: 1 کھانے کا چمچہ (پسا ہوا)

ترکیب

☆ گوشت دھو کر پانی نچوڑ لیں۔
☆ دہی میں ہرا دھنیا، ہری مرچ لہسن، نمک، سرخ مرچ، ہلدی، دار چینی، زیرہ اور بڑی الائچی مکس کر کے یہ دہی کا آمیزہ گوشت پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
☆ ایک پین میں تیل گرم کریں اور پیاز براؤن کریں اور نکال لیں۔
☆ اب اسی تیل میں آمیزہ ملا کر گوشت ڈال دیں اور اتنا پکائیں کہ آمیزہ تیل چھوڑ دے۔
☆ جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو خشخاش اور کھوپرے کو پیس لیں اور پھر گوشت میں ڈال کر خوب بھونیں۔
☆ آخر میں فرائی کی ہوئی پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال دیں گرما گرم دو پیازہ روٹی یا نان کیساتھ کھائیں۔

اسپیگیھٹی ود میٹ بالز

اجزاء

اسپیگیھٹی یا نوڈلز: ایک چوتھائی کپ
ٹماٹو کیچپ: آدھا کپ
چلی سوس: پاؤ کپ
سویا سوس: ایک کھانے کا چمچہ
پنیر: ¼ کپ
ہری پیاز: تین عدد باریک کاٹ لیں
مکھن یا تیل: دو کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذائقہ
چائنیز سالٹ: ایک چمچہ

ترکیب

مکھن پگھلا کر اس میں پیاز ڈالیں۔ ہلکا فرائی کرنے کے بعد ٹماٹو سوس، چلی سوس، سویا سوس، چائنیز سالٹ اور نمک ڈال دیں۔
تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں ٹھنڈی اور ابلی ہوئی نوڈلز ڈال دیں اور مزید پکائیں۔
چند منٹ بعد اس میں گرم گرم تلی ہوئی میٹ بالز ڈال دیں۔
ڈش میں پہلے نوڈلز اور پھر میٹ بالز نکال لیں۔
اور اس کے اوپر پنیر چھڑک کر دو منٹ کے لیے اوون میں رکھ دیں۔
مزیدار ڈش تیار ہے گرم گرم پیش کریں شنگر یلا چلی سوس کے ساتھ۔

متوازن غذا آپ کو اسمارٹ بنائے

دبلا پتلا اور سمارٹ رہنا ہر خاتون کی اولین خواہش ہے۔ اکثر خواتین اسمارٹ رہنے کے چکر میں کھانا پینا ترک کر دیتی ہیں جس کے نتیجے میں وہ کمزور ہو کر بہت جلد بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قوت مدافعت باقی نہیں رہتی۔ ویسے بھی نوجوانی میں کھائی جانے والی خوراک اور آپ کی دیگر مصروفیات کبھی بھی آپ کو موٹا نہیں ہونے دیتیں اس لئے لڑکیوں کو چاہئے کہ ڈائٹنگ کرنے کے بجائے ہمیشہ متوازن غذا کو استعمال کریں اس سے وہ اسمارٹ بھی رہیں گی۔

ایک زمانہ وہ بھی تھا جب دبلی پتلی لڑکیوں کو پسند نہیں کیا جاتا تھا اور مائیں بھی بچیوں کو خاص خوراک کھلاتی تھیں اور ان کی خوراک پر خاص توجہ بھی دیتی تھی۔ دبلی پتلی لڑکیاں اکثر بیمار اور کمزور تصور کی جاتی تھیں لیکن آج سمارٹ رہنے کے شوق میں بچیاں خدا کی دی ہوئی نعمتوں سے محروم رہتی ہیں۔ ہر چیز کے حوالے سے ان کے ذہن میں یہ بات ضرور آتی ہے کہ اس میں بہت زیادہ کیلوریز ہیں اس لئے ہمیں نہیں کھانی چاہئے رفتہ رفتہ ان کا معدہ خوراک کو ہضم کرنے کی صلاحیت بھی کھو دیتا ہے پھر اگر وہ چاہیں بھی کہ کچھ کھا لیں تو انکا میدہ ساتھ نہیں دیتا۔

اس لئے اکثر ڈاکٹر حضرات کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ نوجوان لڑکیوں میں نت نئی بیماریوں اور کمزوریوں کو جنم دیتی ہے۔ خاص طور پر جب لڑکیاں ماں بنتی ہیں تو ان کا پتلا ہونے کا شوق اس وقت انہیں بہت مہنگا پڑتا ہے اس کا اثر بچے پر بھی پڑتا ہے بچہ صحت مند نہیں ہوتا۔ لڑکیوں کو چاہئے کہ دبلی اور سمارٹ نظر آنے کا یہ خبط ختم کر کے اپنی صحت پر توجہ دیں اور صحت مند نظر آئیں کیونکہ ''جان ہے تو جہان ہے'' لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ حد سے زیادہ کھانا شروع کر دیں کیونکہ ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہیں۔ کھانے پینے کے معاملے میں اعتدال پسندی آپ کو اسمارٹ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہی اچھی اور صحت مند زندگی کیلئے ضروری ہے۔ باورچی خانہ کے اس شمارے میں ہم آپکو کھانے کے متعلق، غذائی حراروں اور قد و وزن کے متعلق معلومات فراہم کر رہے ہیں جو آپکے لیے انتہائی مفید، معاون و مددگار ثابت ہوں گی۔

کھانے کا چارٹ

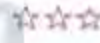
	ناشتہ	دوپہر کا کھانا	رات کا کھانا
ہلکا	دلیا' دودھ چائے	انڈے کا سوفلے موسمی کنو یا سوپ	چانپ جوس چپاتی' سلاد
درمیانہ	فرائی انڈہ' ٹوسٹ چائے	گوشت لوبیا' آلو پالک' پھل' چائے	پسندے' سبزی زردہ' سوفلے' کافی
ٹھوس	قیمے کا پراٹھا چائے	مچھلی' پلاؤ' سالن' انڈے کا سلاڈ رولڈ کوکیز	مرغ کا نان، رولز ترزر رولز نان چیری پلاؤ' کیک سلاد

☆☆☆

غذائی حراروں کا چارٹ

غذاؤں کے نام	حرارے فی اونس
بادام	90
خربوزہ	10
مکھن	200
کھجور	80
اخروٹ	200
انڈے کی زردی	100
شہد	15
کیلا	20
پستہ	180
بھنا مرغ	100
انجیر	20
سیب	15

ان دونوں چارٹس سے ہم اپنے قد کے لحاظ سے اپنی غذا میں مناسب حراروں والی غذائیں شامل کر سکتے ہیں۔ اس طرح حراروں کو مدنظر رکھتے ہوئے ذیل میں ناشتے کھانے اور دوپہر کے کھانے کے لئے تین قسم کے مینو دیئے ہیں تا کہ اپنے لئے بہتر اور متوازن غذا کا حامل چارٹ منتخب کیا جا سکے۔

☆☆☆

قد کے لئے وزن کا چارٹ

قد	کم از کم وزن	زیادہ سے زیادہ وزن
155 سینٹی میٹر	52-5	60-5
157 سینٹی میٹر	54-5	62-5
160 سینٹی میٹر	55-5	63-5
162 سینٹی میٹر	57-	65-
165 سینٹی میٹر	58-	67-
168 سینٹی میٹر	60-5	68-8
170 سینٹی میٹر	62-	71
173 سینٹی میٹر	64-	73
175 سینٹی میٹر	66-	75
178 سینٹی میٹر	67-5	77
180 سینٹی میٹر	69-5	80-5
183 سینٹی میٹر	81-5	71-5

چکن کے ذائقے

فرائیڈ ڈرم اسٹکس

اجزاء

چکن ڈرم اسٹکس (مرغی کی ٹانگیں):12 ٹکڑے
نمک: آدھا چائے کا چمچہ
سفید سرکہ:1 کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس:1 چائے کا چمچہ
چائنیز سالٹ:1 چائے کا چمچہ
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچہ
سویا ساس:1 کھانے کا چمچہ
ان سب اجزاء کو چکن لگا کر ایک گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں۔

آمیزہ: اشیاء:
انڈے کی زردی:1 عدد
نمک: آدھا چائے کا چمچہ
میدہ:1 کپ
پانی:1 کپ
چائنیز سالٹ: آدھا چائے کا چمچہ
سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچہ
کارن فلاور: آدھا چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچہ

ترکیب

☆ ان تمام چیزوں کو اچھی طرح ایک برتن میں مکس کر لیں آمیزہ تیار ہے۔ مرغی کو میدہ لگا کر اس آمیزے میں ڈبو کر تل لیں اور sauce کے ساتھ پیش کریں۔

چکن فرائیڈ رائس

اجزاء

چاول: آدھا کلو
مرغی: بغیر ہڈی کے ابلی ہوئی (سو گرام)
انڈے:2 عدد
سویا ساس:4 سے 5 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ:2 کھانے کے چمچے
گاجر:2 چھوٹی کٹی ہوئی

چائنیز سالٹ: آدھا چائے کا چمچہ
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچہ
ہری پیاز: دو عدد کٹی ہوئی
بند گوبھی: آدھی کٹی ہوئی

ترکیب

☆ چاول ابال کر الگ کر لیں خیال رہے کہ چاول آدھے کچے اور ابلے ہوئے ہوں۔
☆ تیل گرم کریں اور انڈے تل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
☆ چکن کے ٹکڑے، ہری پیاز، بند گوبھی، کالی مرچ، نمک، چائنیز سالٹ، سویا ساس، سرکہ یخنی میں ملائیں اور پانچ سے سات منٹ تک پکائیں۔
☆ چاول شامل کر کے دم آنے تک چھوڑ دیں۔
☆ چکن فرائیڈ رائس تیار ہیں۔ سلاد اور چلی سوس کے ساتھ نوش فرمائیں ذائقے کو بڑھائے گا۔

کچھ میٹھا ہو جائے

بادام کی کھیر

اجزاء

بادام: آدھا کلو
دودھ: 1 کلو
چاول: 1 کلو
عرق گلاب: حسب ضرورت
دیسی گھی: آدھا کلو
چینی:: 1 کلو
پستہ: 50 گرام

ترکیب

پہلے چاولوں کو پانی میں بھگو دیں۔ اب بادام کی گری کو پانی میں گرم کر کے اس کے چھلکے اتار لیں اور باریک پیس لیں۔ ایک برتن میں دودھ اور چاول ملا کر اچھی طرح پکا کر گھوٹ لیں۔ اب بادام ملا کر پکائیں اور دیسی گھی گرم کر کے اس میں ڈال دیں۔ ڈش میں نکال کر اسی طرح تناول فرمائیں یا فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

بیک ایپل ود آلمنڈ فلنگ

اجزاء

بادام (کٹے ہوئے):
چینی: چوتھائی کپ
پانی: چوتھائی کپ
انڈے کی سفیدی: 2 عدد
مکھن (پگھلا ہوا): تھوڑا سا
بریڈ کی مغز: آدھا کپ
سیب (چھوٹے سائز کے): 6 سے 8 عدد
کسٹرڈ (تیار شدہ): 2 کپ

ترکیب

سیب کو چھیل کر اس کے درمیان میں سوراخ کر کے بیج وغیرہ نکال کر گودے کو مکھن اور بریڈ کرمبز کیساتھ ملا کر کوٹ لیں۔ اب بادام، چینی، پانی اور انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ یہ فیلنگ سیب کے سوراخ میں بھر لیں۔ ایک ڈش میں سیب رکھ کر اسے 120°C پچیس سے تیس منٹ بیک کر لیں۔ (نکالنے سے پہلے دیکھ لیں کہ سیب گل گئے ہوں) کسٹرڈ کے ساتھ فوڈ اسٹائلنگ کریں۔

کچھ میٹھا ہوجائے

بیک پینٹ کوکیز

اجزاء

میدہ:140 گرام
شکر:60 گرام
مکھن:45 گرام
انڈہ:1 عدد (سفیدی اور زردی الگ کرلیں)
مونگ پھلی:60 گرام (بغیر نمک کے بھنی ہوئی موٹا سا پیس لیں)

ترکیب

میدے میں ½ 1 اسپون بیکنگ پاؤڈر ملالیں مکھن، شکر اور انڈے کی زردی کو خوب اچھی طرح پھینٹیں۔ پھر میدہ ملا کر خوب اچھی طرح مکس کریں۔ بیل کر حسب پسند شکل کے بسکٹ کاٹ لیں۔

اب ان پر انڈے کی سفیدی برش سے لگائیں، اوپر سے مونگ پھلی چھڑک کر 180°C (375°F) پر پندرہ منٹ کے لیے بیک کریں۔ نکال کر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

کافی کیک

اجزاء

مکھن:125 گرام (نرم سی)
ونیلا ایسنس:1 ٹی اسپون
شکر:3/4 کپ (باریک سی)
انڈے:2 عدد
میدہ:2 کپ (اس میں ½2 ٹی اسپون بیکنگ پاؤڈر ملالیں)
دودھ:½ کپ
انسٹنٹ کافی پاؤڈر:2 ٹی اسپون

ترکیب

برتن میں گھی لگا کر اس میں کاغذ لگائیں اب کاغذ پر بھی چکنائی لگائیں۔ مکھن ایسنس اور شکر کو الیکٹرک مکسر سے اچھی طرح پھینٹیں کہ یہ نرم پھولا ہوا سا ہوجائے۔ اب ایک ایک کر کے انڈے ڈال دیں۔ ساتھ ساتھ مکسر بھی چلاتی جائیں۔ میدہ اس میں ڈال کر مزید چلائیں۔ پھر دودھ اور کافی ملائیں، مکسر سے اچھی طرح پھینٹ کر اس آمیزے کو کاغذ لگے برتن میں ڈالیں درمیانی آنچ پر تقریباً 50 منٹ تک بیک کریں۔

باقاعدگی سے ورزش کرنا اپنا معمول بنائیں

بچے کی پیدائش خواہ نارمل ہو یا بذریعہ آپریشن، وزن کم کرنے کے لئے کبھی بھی فوری طور پر ورزش شروع نہیں کرنی چاہیے۔ بچے کی پیدائش نارمل طریقے سے ہوئی ہو تو بھی ایک ماہ کے بعد ورزش شروع کریں اور اگر بچہ آپریشن سے پیدا ہوا ہے تو 6 ماہ بعد ورزش شروع کریں ورنہ کئی پیچیدگیاں ہوجاتی ہیں۔ اس دوران آپ کم کیلوریز (Calories) والی خوراک لیں اور کھانے کے بعد چہل قدمی ضرور کریں۔ آج کل ایکسرسائز کرنا بہت ضروری ہوگیا ہے کیونکہ نہ چاہتے ہوئے بھی خواتین برگر، چپس اور کولڈرنک لے ہی لیتی ہیں۔

اس لئے نہ صرف یہ کہ موٹاپا کم کرنے کے لئے ایکسرسائز کی جائے بلکہ اگر آپ سمارٹ ہیں تو بھی روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ ورزش ضرور کریں تاکہ وزن بڑھنے نہ پائے اور آپ کی ''فٹنس'' برقرار رہے۔ ویسے بھی ورزش کرنے والے بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ خاص طور پر یوگا میں تو مکمل میڈیکیشن (Medication) موجود ہے۔ ایکسرسائز کرتے وقت جب آپ ناک کے ذریعے سانس باہر نکالتی ہیں یعنی (Exhale) کرتی ہیں تو یہ عمل خون کی صفائی میں مدد دیتا ہے اور گردوں کے ذریعے زہریلے مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ دیکھا جائے تو یوگا (Yoga) اور ایروبکس (Aerobics) وغیرہ کسی ''میڈیکل ٹریٹمنٹ'' سے کم نہیں۔ وہ تمام ورزشیں جو زمین پہ بیٹھ کر یا لیٹ کر کی جاتی ہے وہ جسم کے نچلے حصے مثلاً پیٹ، جانگوں اور کولہوں وغیرہ کو سڈول بنانے اور ''کیلوریز'' کم کرنے میں معاون ہوتی ہیں اور جو ورزشیں کھڑے ہوکر کی جاتی ہیں وہ کندھوں، بازوؤں اور کمر کے لئے بہترین ہوتی ہیں۔

ایروبکس:

ایروبکس میں زمبا ایروبکس (Aerobics Zumba) ایک نئی چیز ہے جو ڈانس کے اسٹیپس (Steps) پر مبنی ہے۔ بہت تیزی سے کی جانے والی ''زمبا ایروبک'' خاص طور پر پیٹ اور جانگوں کیلئے ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے چونکہ کیلوریز فوری طور پر استعمال ہوجاتی ہیں اس لئے وزن بھی تیزی سے کم ہوجاتا ہے۔

کمر اور جانگوں کے لیے ورزش:

کمر اور 'جانگوں' کے لئے دائیں ٹانگ کو آگے کی جانب پھیلائیں اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر فرش پر ہی رہنے دیں پھر آگے کی جانب جھکتے ہوئے اپنا سر گھٹنے پر رکھیں اور دونوں ہاتھوں سے اپنا ہی پاؤں تھام لیں۔

جانگوں کیلئے ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ جائیں اور اپنی دائیں ٹانگ اس طرح موڑیں کہ گھٹنا اوپر کی جانب رہے۔ اب سر کو دونوں ہاتھوں سے تھام کر دائیں جانب اس طرح جھکیں کہ آپ کے بائیں بازو کی کہنی کی رخ دائیں گھٹنے کی طرف ہوجائے۔ اس دوران آپ کی کمر کا کچھ حصہ کولھے اور بائیں ٹانگ فرش سے لگے رہنے چاہئیں۔ اسی طرح یہی ایکسرسائز بائیں رُخ پر کریں چونکہ یہ تیزی سے ایروبکس کی جانے والی زمبا ایروبک ہے لہذا اس سے کیلوریز تیزی سے برن (Burn) ہوتی ہیں۔

ورزش:

فرش پر سیدھی لیٹ کر اپنی دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور دائیں ٹانگ کو اوپر کرتے ہوئے دائیں پاؤں کی ایڑھی بائیں پاؤں کی انگلیوں پر رکھیں اس کے ساتھ ہی توازن برقرار رکھنے کے لیے دونوں ہاتھوں سے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں۔

مندرجہ بالا ورزشیں آپکو سلم اور اسمارٹ بنانے میں معاون و مددگار ثابت ہوگی کیونکہ صحت مند وسڈول جسم ورزش کے بنا ممکن نہیں۔

وقت کی پابندی ضروری ہے

لوگ آپ کو منفی باتوں سے منسوب کر سکتے ہیں

خود غرضی، لاپرواہی اور غیر ذمہ داری، اگر آپ ہر جگہ دیر سے پہنچنے کے عادی ہیں تو لوگ آپ کو ان منفی باتوں سے منسوب کر سکتے ہیں۔ وقت کا پابند نہ ہونے کا سب سے زیادہ نقصان خود آپ کو ہوتا ہے، نہ کہ دوست احباب، خاندان والوں یا آپ کے ساتھ کام کرنے والوں کو۔ لیکن دنیا اس پہلو سے ہرگز نہیں سوچتی۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دنیا آپ کو قابل اعتماد سمجھے اور آپ کی خصوصیات کی تعریف کرے تو بالکل تاخیر نہ کریں۔

☆ **وقت کا بہتر استعمال کریں:**
اگر آپ کسی ضروری کام کے لئے وقت سے پہلے پہنچ گئے ہیں تو جو وقت آپ انتظار میں ضائع کرتے ہیں آپ کو چاہئے کہ وہ وقت دفتر یا گھر کے کسی مفید کام میں صرف کریں۔

☆ **ہر کام آخری منٹ کے لئے نہ چھوڑیں:**
اگر آپ کو صبح ساڑھے آٹھ بجے اٹھنا ہے تو 8:29 کا وقت ایسا نہیں ہے کہ آپ باقی کام نمٹانے لگ جائیں۔ ہر کام آخری منٹ کے لئے چھوڑنا مناسب نہیں ہے۔

☆ **وقت کے حصول کے لئے فون پر انحصار:**
عموماً ہم اپنے دوستوں کو میسج کرتے ہیں یا مینیجر کو ای میل کرتے ہیں کہ "میں صرف 5 منٹ ہی تو لیٹ ہوں"، یہ سب آپ کے تاخیر سے آنے کو معاف نہیں کرتا۔

☆ **کیلنڈر کو نظرانداز نہ کریں:**
ضروری کام یا میٹنگ پر حیرت کا اظہار کرنے کے بجائے اپنے کاموں کو کیلنڈر کی تاریخ کے لحاظ سے ترتیب دیں۔ دن کے اختتام پر اپنے کاموں کا جائزہ لیں اور اگلی صبح پہلا کام کون سا کرنا ہے اس کے لئے خود کو تیار کریں۔

☆ **متحرک ہونے کے لئے مشکلات کا انتظار نہ کریں:**
اپنے آپ کو متحرک کرنے کے لئے اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی مشکل وقت کا انتظار کریں۔ مناسب منصوبہ بندی نہ ہونے کی وجہ سے آپ کبھی بھی مشکل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ وقت پر ہی ضروری کاموں کو کر لیں تو آپ کو کسی اور موقع پر مشکل کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆ **بے جا کام کا بوجھ مت اٹھائیں:**
حقیقت کا سامنا کریں اور اس بات کا تعین کریں کہ کون سا کام آپ کر سکتے ہیں اور کون سا نہیں۔ جو کام آپ نہیں کر سکتے انہیں منع کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔ وعدہ خلافی کرنے سے بہتر ہے کہ اس کام کا وعدہ ہی نہ کریں جو آپ نہیں کر سکتے۔

☆ **آپ سوتے رہ گئے:**
اکثر بہت زیادہ سونے کی وجہ سے آپ کے وقت پر اٹھنے کی صورت میں حاصل ہونے والے موقع ضائع ہو جاتے ہیں۔ ایک بہتر صبح کا آغاز ایک رات قبل ہی ہوتا ہے۔ ایک پر سکون نیند حاصل کرنے کے لئے اسمارٹ فون کو دور کر کے پرانی کتاب کو اپنا دوست بنائیے۔

☆ **رات گئے تک چلنے والی تقریبات:**
اکثر لوگ دیر تک چلنے والی تقریبات یا شادیوں میں شرکت کے نتیجے میں گھر بھی رات کو دیر سے پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے صبح دیر سے اٹھتے ہیں۔ اس طرح اس دن ان کے تمام کام ہی تاخیر کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کوشش کریں ایسی غیر ضروری تقریبات میں شرکت ہی نہ کریں۔

☆ **اصل مسئلے پر توجہ نہ دینا:**
اگر آپ جلدی کام کرنے میں پر سکون نہیں ہیں تو اپنے اوقات کو منتقل کریں۔ زیادہ کام کیا شام کے وقت انجام دینے چاہئیں؟ اپنے باس سے اس بارے میں ضرور بات کریں کہ وہ اپنا کام شروع کرنے کا وقت صبح 9 بجے سے 10 کے درمیان رکھیں۔ اگر آپ اپنے کسی طبی مسئلے کی بنا پر رات کو جاگ رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اس ماہ کا شاعر:

فیض احمد فیض

ماہنامہ باورچی خانہ کے زیر اہتمام ہم نے ایک نئے سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا عنوان ہے اس ماہ کا ''شاعر'' اس حوالے سے اس ماہ فیض احمد فیض کی سالگرہ کے موقع پر جو بتاریخ 13 فروری ہے، ہم نے ان کی شہرہ آفاق نظم کا انتخاب کیا ہے جو قارئین کی نظر ہے۔

پیدائش: 13 فروری 1911ء نارووال ڈسٹرک
وفات: 20 نومبر 1984ء لاہور
بچے: سلیمہ ہاشمی، منیزہ ہاشمی
تصنیفات: نسخہ ہائے وفا، نقش فریادی، مکالمات فیض، زنداں نامہ، میرے دل میرے مسافر، سرِ وادیِ سینا، ماہ و سالِ آشنائی، دستِ تہِ سنگ، پاکستانی کلچر اور تشخیص کی تلاش وغیرہ وغیرہ۔

رات یوں دل میں تیری کھوئی ہوئی یاد آئی
جیسے ویرانے میں چپکے سے بہار آ جائے
جیسے صحراؤں میں ہولے سے چلے بادِ نسیم
جیسے بیمار کو بے وجہ قرار آ جائے

فیض احمد فیض کی مشہور زمانہ نظم

☆☆ آج بازار میں پابجولاں چلو ☆☆

چشمِ نم جانِ شوریدہ کافی نہیں
تہمتِ عشق پوشیدہ کافی نہیں
آج بازار میں پابجولاں چلو

دست افشاں چلو، مست و رقصاں چلو
خاک بر سر چلو، خوں بداماں چلو
راہ تکتے ہیں سب شہرِ جاناں چلو

حاکمِ شہر بھی، مجمعِ عام بھی
تیرِ الزام بھی، سنگِ دشنام بھی
صبحِ ناشاد بھی، روزِ ناکام بھی

ان کا دمساز اپنے سوا کون ہے
شہرِ جاناں میں اب باصفا کون ہے
دستِ قاتل کے شایاں رہا کون ہے

رختِ دل باندھ لو دل فگارو چلو
پھر ہمیں قتل ہو جائیں یارو چلو

فیض احمد فیض کو 4 مرتبہ نوبل پرائز کے لیے بھی (nominate) کیا گیا۔ فیض الگ انقلابی شاعر ہے۔ انہوں نے انگریزی اور اردو کے علاوہ ہندی زبان میں بھی لکھا۔

جو رکے تو کوہِ گراں تھے ہم، جو چلے تو جاں سے گزر گئے
رہِ یار ہم نے قدم قدم تجھے یادگار بنا دیا

خوبصورت ہاتھ

خوبصورتی چہرے کی دلکشی کا نام نہیں ہاتھ بھی کشش رکھتے ہیں

صاف ستھرے ہاتھ، نفاست سے تراشیدہ ناخنوں والے حسین ہاتھ جن پر سلیقہ سے نیل پالش لگی ہو سب کی نگاہوں کا مرکز بنتے ہیں۔ خوبصورتی صرف چہرے کی دل آویزی اور دلکشی کا نام نہیں ہاتھ بھی کشش رکھتے ہیں۔ خوبصورت ہاتھ آپ کے سلیقہ کے عکاس ہوتے ہیں اس بات کے کہ آپ اپنے آپ پر بھرپور توجہ دیتی ہیں اور اپنے آپ سے غفلت نہیں برتتیں۔ آپ کے حسین ہاتھ آپ کی نفاست کا منہ بولتا ثبوت ہیں ان ہاتھوں

پر کانچ کی چوڑیاں الگ چھب دیتی ہیں۔نرم وملائم اور گداز ہاتھ حسن نسواں کی بھر پور عکاسی کرتے ہیں۔نرم ملائم اور خوبصورت ہاتھوں پر چوڑیاں،مہندی اور ناخن پالش لگ کر ایسے دمکتے ہیں جیسے سونا، نازک انگلیوں میں خوب صورت انگوٹھیاں اور چھلے آپ کے ہاتھوں کو چار چاند لگا دیتے ہیں۔

لیکن افسوس کی بات ہے کہ اکثر لوگ اپنے ہاتھوں سے غفلت برتتے ہیں۔ہم اپنے چہرے پر توجہ دیتے ہیں ،فیشل کرواتے ہیں۔کلینزنگ ویکسنگ ،لیکن ہاتھوں کی طرف توجہ دینا بھول جاتے ہیں ہمارے ہاتھ جسم کا سب سے فعال حصہ ہیں۔ہم ان سے دن بھر میں لاتعداد کام لیتے ہیں،ڈٹرجینٹس ، صابن ، کیمیکلز ملے پانی اور مصالحہ جات میں رہنے سے ہمارے ہاتھ بہت جلد کھردرے اور بے رونق ہو جاتے ہیں۔ان میں سختی پیدا ہو جاتی ہے جبکہ ہم ناخنوں پر بھی کم ظلم نہیں کرتے انہیں ڈبے کھولنے اور چیزیں کھرچنے اور کپڑے ادھیڑنے میں استعمال کرتے ہیں۔جس سے ہمارے ہاتھ کے ناخن ٹوٹنے پھوٹنے لگتے ہیں۔ان کی رنگت سفید یا زرد ہو جاتی ہے۔ان کے شیپ بگڑ جاتی ہے جس سے ہاتھ بھدے لگنے لگتے ہیں۔اس لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ہاتھوں کا خاص خیال رکھیں اور کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ مینی کیور کروائیں۔

ہم اپنے ہاتھوں کو استعمال سے تو نہیں روک سکتے البتہ ان کے استعمال کے بعد ان پر توجہ دے کر ہاتھوں کو خراب ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ایک حل یہ بھی ہے کہ ہم کپڑے دھوتے ، برتن دھوتے اور کیمیکلز ملے پانی میں ہاتھ

ہاتھوں کے ناخن ہماری سب سے زیادہ توجہ چاہتے ہیں ۔ یہ ناخن ہماری انگلیوں کی پوروں کے محافظ ہیں ۔ان کی وجہ سے ہمارے ہاتھوں کا کنٹرول صحیح رہتا ہے ۔ ناخنوں کو بہت زیادہ صفائی ستھرائی کی ضرورت ہوتی ہے۔حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تو لمبے ناخن رکھنا مضر صحت ہے لیکن کیا کیجئے اس فیشن کا کہ لمبے ناخنوں کے بغیر رہا نہیں جاتا۔ لمبے ناخن رکھنے میں کوئی مضائقہ نہیں اگر آپ ان کی دیکھ بھال کر سکتی ہوں۔

ناخنوں کو مستقل فائل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ ناخنوں کے کنارے ہموار رہیں۔

ناخنوں کو ایک سائز میں تراشیں ،انہیں کاٹتے وقت جڑ سے نہ کاٹیں کیونکہ اگر زیادہ ناخن کٹ گیا تو انگلیوں کی جلد کے کٹنے کا بھی ڈر ہوگا۔ فائلر سے

اگر آپ کے ناخن سفید ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پروٹین والی غذاؤں کی ضرورت ہے۔جیسے گوشت انڈا، دالیں وغیرہ۔

وٹامن اے اور وٹامن بی کمپلیکس کی کمی سے بھی ناخن خراب ہوتے ہیں۔

وٹامن اے اور بی کی کمی دور کرنے کیلئے دودھ اور گری والے میوے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جبکہ وٹامن ڈی کی کمی کو دور کرنے کے لیے شہد وغیرہ لینا ہوں گے۔

مینی کیور

اپنے ہاتھوں سے ریمور کے ذریعے نیل پالش اتار لیں۔ پھر ہاتھوں پر کوئی اچھا سا لوشن لگا کر ہلکے ہلکے مساج کریں۔

اب ایک ٹب میں نیم گرم پانی لے لیں ۔اس پانی میں عرق گلاب یا کسی خوشبو کے چند قطرے ڈال لیں۔

اب اس پانی میں اپنے ہاتھ ڈال دیں اور ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ کو ملیں۔

ڈالتے وقت ربر کے دستانوں کا استعمال کریں جس کی بدولت ہمارے ہاتھ کیمیکلز کے مضر اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

کپڑے اور برتن دھونے کے بعد اچھا سا ہینڈ لوشن یا کریم ہاتھوں پر ملیں تا کہ کاسٹک سے جو ہاتھ خشک ہوئے ہیں ان کا تدارک ہو سکے اور ہاتھوں سے کاسٹک کی سفید تہہ زائل ہو سکے۔

رات کو سوتے وقت لازماً اپنے ہاتھوں پر کولڈ کریم یا لوشن لگا کر سوئیں تا کہ دن بھر کے کام کاج سے ہاتھوں میں جو سختی پیدا ہوگئی ہے وہ نرمی میں بدل جائے۔

موسم کے اثرات سے بعض اوقات ہاتھ پھٹنے لگتے ہیں ایسے میں ان کو خشک ہوا سے محفوظ رکھیں اور ان پر ہاتھ پاؤں پھٹنے والی کریم ضرور لگائیں۔

ناخنوں کے گرد نکل آنے والی مردہ جلد کو بھی صاف کریں۔

ناخنوں کو منہ سے کاٹنے سے گریز کریں۔اس سے آپ کے ناخن بھی خراب ہوں گے اور یہ حفظان صحت کے اصولوں کے بھی خلاف ہے اس عمل سے ناخنوں کے جراثیم آپ کے پیٹ میں پہنچ کر آپ کو بیمار کر سکتے ہیں۔

ناخنوں کی صفائی ستھرائی کرنے کے باوجود بھی وہ اگر جلد ٹوٹ جاتے ہوں اور ان کا رنگ پیلاہٹ لئے ہو تو جان لیں کہ آپ کی صحت اچھی نہیں ہے اور آپ کے جسم کو متوازن غذا نہیں مل رہی ہے۔

عموماً وٹامن سی کی کمی سے ناخن کٹنے پھٹنے لگتے ہیں۔روزانہ ایک گلاس لیموں کا جوس اس کمی کو دور کر سکتا ہے۔

پانچ منٹ تک اپنے ہاتھوں کو نیم گرم پانی میں رکھیں پھر نکال کر اپنے ناخنوں کو شیپ دیں۔ناخنوں کے گرد کیوٹیکل کی تہہ کو صاف کریں اور پھر دوبارہ نیم گرم پانی میں اپنے ہاتھ لوشن لگا کر ڈبوئیں اور انہیں ہلکے ہلکے مساج کریں۔

پانچ منٹ بعد ہاتھوں کو نکال کر تولیہ سے پونچھ لیں اور ناخنوں پر نیل پالش کے دو کوٹ لگائیں۔خوبصورت ،شفاف ،نرم و نازک ہاتھ آپکی شخصیت کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

آپکا باورچی خانہ آپ کا مُعالج

انار دانہ

معدہ کو طاقت دیتا ہے، قابض ہے، بھوک لگاتا ہے، انار دانے کا پانی قے، ہچکی میں مفید ہے۔

انار دانہ کی چٹنی ہفتہ میں دو تین بار سے زیادہ نہیں کھانا چاہئے۔

پودینہ

گرم خشک ہے، ہاضم ہے، بھوک لگاتا ہے۔ گردہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ انار دانہ کے ساتھ اسکی چٹنی بہت لذیذ ہوتی ہے اور کھانے کو جلدی ہضم کرتا ہے۔ پودینہ پیٹ کے درد، ہچکی، بلغم، اپھارہ کے لیے مفید ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے۔

سوئے کا ساگ:

گرم خشک گرم طبیعت کے مخالف ہے، بادی کو خارج کرتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔ تلی کے درد، بدہضمی، بلغم اور جگر کے علاج میں مفید ہے۔

آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن

☆ نمک اور شہد سے دانت صاف کریں دانت چمک اٹھیں گے۔

☆ اگر ہونٹوں پر سیاہی یا نیلاہٹ آگئی ہو تو لیموں اور گلیسرین مکس کر کے ایک بوتل میں رکھ لیں اور دن میں 2 سے 3 بار لگائیں یہ ہی محلول آپ جلد پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ اگر آپ کے چہرے پر کیل مہاسے نکل آئیں تو آپ ایک اونس گلیسرین لے کر دو عدد لیموں نچوڑ لیں اور اس محلول کو روزانہ چہرے پر ملئے فائدہ پہنچے گا۔

☆ سر کے بال اگر بالچر سے جھڑنے لگیں تو متاثرہ جگہ پر لیموں کا عرق دن میں 2 سے 3 بار لگائیں۔ بال اگنے لگیں گے۔

......فریزر میں گوشت رکھنے کا طریقہ......

گوشت کو فریزر میں رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ فریزر کی سطح اور گوشت کے درمیان فاصلہ رہے۔ اس طرح فریزر کی چمک دمک بھی برقرار رہے گی اور گوشت کے نیچے ہوا پہنچ جائے گی زیادہ کوشش یہ کرنی چاہیے کہ گوشت فریزر میں بنی ہوئی جالیوں پر پولی تھین کے لفافوں میں بند کر کے رکھا جائے۔

......کریلے کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ......

کریلوں کو کاٹ کر نمک لگا تین چار گھنٹے بعد نچوڑنے سے کریلوں کا کڑوا پانی نکل جائے گا اس کے بعد پکانے سے کریلے کڑوے نہیں ہوں گے۔

......مچھلی کی بو دور کرنے کا طریقہ......

مچھلی کو نمک لگا کر دو گھنٹے کے بعد پانی سے دھو کر پکانے سے بو ختم ہو جاتی ہے۔ بیسن، آٹا اور نمک مچھلی کے ٹکڑوں پر ملنے سے بھی مچھلی کی بو دور ہو جاتی ہے۔ مچھلی پر نمک اور سرکہ لگانے کے دس منٹ بعد بیسن سے دھونے سے بھی مچھلی کی بو نہیں رہتی۔ تلتے وقت اجوائن ڈالنے سے بھی مچھلی کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

......چاولوں کو جڑنے سے بچانے کے لئے......

چاول ابالتے وقت اگر چاول جڑنے کا خطرہ ہو تو پانی نکالنے سے پہلے اس میں لیموں کا رس یا سرکہ ڈال دیں یا پھر چاول ابالنے والے پانی میں گھی ڈال دیں اس کے لیے ایک چمچہ کافی ہے اس طرح چاول جڑنے سے محفوظ رہیں گے۔

......گوشت کی بساند ختم کرنے کا طریقہ......

گوشت کی بساند ختم کرنے کے لیے کھانے کا ایک چمچ آٹے کی بھوسی چھڑک دیں اور دس منٹ بعد دھولیں بو دور ہو جائے گی۔

......لہسن پیاز کی ناپسندیدہ بو ختم کرنے کا حل......

ہاتھوں سے لہسن، پیاز اور مرچوں کی مہک دور کرنا ہو تو فوراً ٹوتھ پیسٹ ہاتھوں پر مل لیں بدبو دور ہو جائے گی۔

......تھرماس سے بوختم کرنے کے لیے......

تھوڑا ساسرکہ تھرماس میں ڈال کر ہلائیں اور پھر اسے دھودیں تھرماس سے بو ختم ہوجائے گی۔

......فریج میں مختلف پھلوں کارس محفوظ کرنے کے لیے......

جس پھل کا رس محفوظ کرنا ہو اسے نکال کر فریزر میں جمالیں بعد میں آئس کیوب ٹرے سے نکال کر لفافے میں بند کر کے دوبارہ فریزر میں رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

......زیادہ رس والے لیموں خریدنے کے لیے......

جن لیموں کے چھلکے صاف اور ان کے دونوں طرف توڑنے والی جگہ کے سوراخ باریک ہوں وہ لیموں زیادہ رس بھرے ہوتے ہیں۔

......گلاب کے پودوں میں زیادہ پھولوں کی افزائش......

گلاب کے پودوں میں چائے کی استعمال شدہ پتی ڈال دیں تو پودے اچھے اور خوشبودار ہوں گے۔

......کان میں پانی چلا جائے تو......

اگر کان میں نہانے کے دوران یا کسی بھی وجہ سے پانی چلا جائے تو پیاز کے عرق کی دو چار بوندیں کان میں ڈال دیں درد نہیں ہوگا۔ فوراً آرام آجائیگا۔

......گوشت کو دیر تک محفوظ رکھنا......

گرمی کے موسم میں گوشت کو محفوظ رکھنے کے لیے سرکہ اور پانی سے تر کیے ہوئے ململ کے کپڑے سے لپیٹ دیجئے گوشت کافی دیر تک خراب نہیں ہوگا۔

......ادب کا قرینہ......

ایک مرتبہ خلیفہ ہارون رشید کے صاحبزادے اپنے استاد محترم کو وضو کرا رہے تھے اور ان کے پاؤں پر پانی ڈال رہے تھے کہ اچانک خلیفہ ہارون رشید وہاں آ گئے جب یہ سب کچھ دیکھا تو بہت برہم ہو گئے اور شہزادے کو ڈانٹ دیا۔ استاد نے کہا "نماز کا وقت ہو رہا ہے تھا اس لیے شہزادے کو زحمت دی"۔

خلیفہ نے کہا۔

"میں نے شہزادے کو اس لیے ڈانٹا ہے کہ اس کا ایک ہاتھ خالی تھا۔ اس ہاتھ سے شہزادے نے آپ کے پاؤں کیوں نہیں دھوئے"۔

☆☆☆

......حکایت......

ایک دفعہ حضرت جبرائیل علیہ السلام، میکائیل علیہ السلام، اسرافیل علیہ السلام، عزرائیل علیہ السلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پاس آئے۔

☆ حضرت جبرائیل نے کہا کہ "جو شخص دس مرتبہ جمعہ کے دن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود پاک بھیجے گا، میں اس کا ہاتھ پکڑ کر بجلی کی طرح پل صراط سے گزار دوں گا"۔

☆ حضرت میکائیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں اسے حوض کوثر کا پانی پلاؤں گا"۔

☆ حضرت اسرافیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں سجدے میں گرا رہوں گا جب تک اللہ اس کی مغفرت نہ فرما دے"۔

☆ حضرت عزرائیل علیہ السلام نے کہا کہ "میں اسکی روح اس طرح قبض کروں گا جس طرح پیغمبروں کی روح قبض کی"۔

☆☆☆

......رسول اللہ نے فرمایا......

اگر تم اللہ پر توکل کرو۔ جس طرح اللہ پر توکل کرنے کا حق ہے، تو وہ تمہیں اسی طرح روزی دے گا، جس طرح وہ پرندوں کو روزی دیتا ہے، وہ صبح بھوکے نکلتے ہیں اور شام کو پیٹ بھر کر واپس لوٹتے ہیں۔

☆☆☆

......حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے فرمایا......

مجھے اس شخص پر تعجب ہوتا ہے جو روز دیکھتا ہے کہ اس کی سانس اور عمر کم ہو رہی ہے اور وہ موت کی تیاری نہیں کرتا۔

☆☆☆

......حکیم لقمان......

نیک عمل دل کو اس طرح زندہ رکھتا ہے جیسے بارش زمین کو۔

☆☆☆

......بو علی سینا......

جو شخص ہر وقت انتقام کے طریقوں پر غور کرتا رہے اس کے غم تازہ رہتے ہیں۔

☆☆☆

......خلیل جبران کہتا ہے......

مجھے نفرت ہے ایسے قانون سے جو سر توڑنے والے کو سزا دیتا ہے مگر دل توڑنے والے کو نہیں۔

اگر آپ کو کسی سے محبت ہے تو اس آزاد کر دیں اگر وہ لوٹ آیا تو وہ آپکا ہے۔ اس کی پوجا کریں اور اگر نہیں آئے تو بھول جائیں اور یقین کر لیں۔ کہ وہ کبھی آپکا تھا ہی نہیں۔

☆☆☆

☆ تمام سلسلے اچھے ہیں نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت بہت اچھا لگا شاعری کو بھی مستقل سلسلے کے طور پر باورچی خانہ کی زینت بنائیں۔

(فوزیہ حسن، کراچی)

فوزیہ حسن صاحبہ آپکی رائے کا احترام کرتے ہوئے اور قارئین کے بے حد اصرار پر ہم نے باقاعدہ شاعری کے سلسلے کا آغاز کیا ہے جس کا عنوان ہے "بول کے لب آزاد ہیں تیرے" امید ہے آپکو پسند آئے گا۔

☆ السلام علیکم! مجھے "۔۔" کی ریسپی بہت پسند آئی۔ باجی پیزا کی مزید تراکیب شامل کیجئے اگلے شمارے میں، مجموعی طور پر رسالہ بہت اچھا تھا۔

(ثوبیہ، لاہور)

انشاء اللہ آئندہ شمارے میں آپکی یہ خواہش ضرور پوری کردی جائے گی۔

☆ محفل "میلاد النبی" کا صفحہ بہت اچھا لگا آپ کے ادارے نے اپنی روایات کو برقرار رکھتے ہوئے تمام شعبہ ہائے زندگی کا احاطہ کیا ہے۔

(امبر فاروق، کراچی)

آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکریہ آئندہ بھی اپنی آراء سے آگاہ کرتی رہیے گا۔

☆ جنک فوڈز کو بھی اپنے آئندہ شماروں میں جگہ دیں نیز بچوں کی پسندیدہ ڈشز ضرور شائع کریں کیونکہ بچے کھانا کھانے میں بڑا تنگ کرتے ہیں۔

(رابعہ شوکت، کراچی)

آپکی بات کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہم آئندہ شماروں میں بچوں کی پسندیدہ ڈشز کو ضرور شامل کریں گے۔

☆ باجی کوئی ایسا سلسلہ شروع کریں جس سے مفید طب نبوی کے متعلق آگاہی ہو اور ہم استفادہ حاصل کرسکیں۔

(نرگس ابرار، کراچی)

آپکی خواہش کا احترام کیا جائے گا۔ دعاؤں میں یاد رکھیں۔

☆ میں نے کچھ ریسیپیز آپکے شمارے کے لیے ارسال کی تھیں امید ہے آپ کو مل گئی ہوں کب شائع کریں گی؟

(زینب اقبال حکیم جی، کراچی)

آپکی بھیجی ہوئی ریسیپیز ہمیں مل گئی ہیں جلد ہی ضرور شائع ہوں گی تاخیر کے لیے معذرت۔

☆ محفل دھنک رنگوں کی والا صفحہ بہت پسند ہے اس میں چھوٹی چھوٹی باتیں بھرپور انداز میں بیان کی گئی ہیں جو قارئین باورچی خانہ پر مثبت اثر ڈالتی ہیں؟

(ثمرین عاطف، کراچی)

ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ ہم قارئین کی توقعات کو پورا کرنے میں کامیاب رہے۔

☆ نیا سلسلہ اس ماہ کی مہمان شخصیت میں روحانہ اقبال کا انٹرویو بہت پسند آیا آئندہ بھی اپنے اپنے شعبہ جات کی معروف شخصیات کے انٹرویوز شائع کریں؟

(رابعہ اشفاق، لاہور)

پسندیدگی کا شکریہ آئندہ بھی کوشش کریں گے کہ آپکی توقعات کو پورا کرتے رہیں۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج دلو
(21 جنوری سے 19 فروری)

......تعارف برج دلو......

رنگ: نیلا، سبز رنگ
عنصر: ہوا
پھول: آبی نرگس
اعداد: ۴، ۱۳، ۲۲
پیشے: تعلیم، سائنس دان، عالم دین، ملٹری سروس
بہترین شریک حیات: جوزا، میزان

☆☆☆

......دلوافراد کیسے ہوتے ہیں......

انفرادیت پسند، حقائق پسند یا تو بے حد بااثر اور مضبوط کردار کے ہوتے ہیں یا بالکل اس کے مخالف آزاد طبع ہوتے ہیں۔ یہ جلد ہی زندگی کی پابندیوں سے گھبرا جاتے ہیں۔ ہر کسی پر خود کو ظاہر نہیں کرتے سوائے ان کے جن سے انہیں قریبی لگاؤ یا ذہنی مضاہمت ہو۔ اچھے مستقبل کے لیے ہمہ وقت محنت کرتے ہیں۔ برج دلو کے مالک افراد تخلیقی، سچے، صاف گو، ہمدرد، انسان دوست، باعمل، خودمختار اور پیدائشی طور پر منظم ہوتے ہیں۔ یہ افراد محبت میں دماغ کے فیصلے کو دل پر ترجیح دیتے ہیں۔

☆☆☆

......دلوافراد کی نمایاں خصوصیات......

برج دلو کے مالک افراد تخلیقی صلاحیتوں کے حامل، ہمدرد، انسان دوست، باعمل، سچے اور خودمختار ہوتے ہیں۔
اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد روایتی نہیں بلکہ جدت پسند ہوتے ہیں اور کمزور کا ساتھ دینے میں پہل کرتے ہیں۔

☆☆☆

......دلوافراد کی شخصیت کے منفی پہلو......

بعض امور میں دلوافراد کی شخصیت میں ایک لاتعلقی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جبکہ اسی معاملے میں دوسرے افراد خاصے جذباتی ہوتے ہیں۔ دلوافراد دراصل زیادہ تر دماغ اور منطق سے کام لیتے ہیں اور ان کی ان افراد سے کبھی نہیں بنتی جو جذبات سے کام لیتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ یہ لوگ صاحب ادراک، مہربان، فکروتردد سے بے نیاز ہوتے ہیں۔ یہ صورتحال ان کو غیر ضروری طور پر خودمختار بنا دیتی ہے اور اردگرد کے لوگوں کے لئے ان کے ساتھ رہنا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن یہ کھنچاؤ کم یا ختم بھی ہوسکتا ہے اگر یہ اپنے اندر تھوڑی سی مفاہمت اور دوسروں کی محبت پیدا کریں۔

☆☆☆

......دلوافراد کی شخصیت کے رومانی پہلو......

محبت میں دل سے زیادہ دماغ سے فیصلے کرتے ہیں۔ اس لئے بہتر ہے کہ محبت کرنے سے پہلے آپ اس شخص سے دانشورانہ گفتگو کریں تاکہ آپ کو اندازہ ہو جائے کہ اس شخص سے آپ کی ذہنی ہم آہنگی ہے یا نہیں۔ ورنہ اگر آپ دل کے فیصلے کے مطابق محبت کریں گے تو یہ آپ کے لئے مشکل ہوگا، آپ محبت میں آزادی دینا چاہتے ہیں جبکہ ہوسکتا ہے کہ آپ کا ساتھی اس کے خلاف ہو۔ علاوہ ازیں آپ محبت کے ساتھ ساتھ اپنی دوسری سرگرمیاں نہیں چھوڑ سکتے، یعنی اپنے ساتھی پر مکمل توجہ نہیں دیتے۔ لہذا وہ اس بات کو خاصا محسوس کرے گا۔ لیکن بہرحال آپ محبت میں نئی نئی راہوں کے متلاشی ہیں اور اپنے متحیر کر دینے والے رویے سے دوسروں کو خاصا محفوظ کرتے ہیں۔

☆☆☆

......مشہور دلوافراد......

کلارک گیبل، چارلس ڈارون، روز ویلٹ، جم براؤن، ابراہم لنکن، فرانس بیکن اور سمرسٹ ماہم۔

☆☆☆

Dove
hair therapy
Unbeatable
Damage Repair from Dove
Dove
HAIR THERAPY
Intense
Repair
SHAMPOO
New Dove